احسن الجواہر

مصنف

حکیم میاں محمد احسن

1200 صفحات پر مشتمل

ابا جان مولانا مولوی فیض احمد کے نام

مفردات اور مجربات پر ایک جامع کتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

ڈیڈیکیٹ اپنے والد صاحب

مولانا مولوی فیض احمد "کے نام"

اللہ تعالیٰ انھیں اپنے جوار رحمت میں جگہ عطاء فرمائے اور

آخرت کی منزلیں آسان فرمائے آمین

از

حکیم میاں محمد احسن

پیلو / مسواک کا درخت

عربی میں اراک ،فارسی میں درخت مسواک بنگالی میں چھوٹا پیلو سندھی میں درخت کو کھبڑ اور پھل کو پیروں کہتے ہیں۔

مسواک کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی انسانی تاریخ۔ مختلف ادوار میں انسان نے نیم کیکر، پھلاہی، کرنج پیلو، سکھ چین کے درختوں کی مسواک استعمال کی ہے۔ ان میں ہر درخت خواص کے اعتبار سے اہم ہے مگر پیلو پر فوقیت رکھتا ہے۔ اسی لئے ہمارا موضوع گفتگو یہی درخت کی ٹہنی لیتے ہیں جس سے ہم اپنے دانتوں کی صفائی کر سکیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ عربی اور فارسی میں پیلو کو ہی مسواک کہتے ہیں۔ عربی میں اسے شجرہ مسواک اور فارسی میں درخت مسواک کہا جاتا ہے۔ علم نباتات کے مطابق اس کی دو اقسام ہیں۔ پہلی قسم میں اس کا درخت کیکر سے ذرا چھوٹا ہوتا ہے۔ مضبوط تنا، میلی سی چھال اور رس بھرے پتے اور سبز مائل زرد پھل دیتا ہے۔ دوسری قسم زیادہ چھتنا ور ہوتی ہے۔ لیکن شاخیں چھتری کے مانند جھکی نہیں ہوتی۔

چھال سفید، ہلکے سبز پتے اور سبزی مائل سفید پھول ہوتے ہیں۔ لکڑی سخت ہوتی ہے۔ جسے دیمک نہیں لگتی۔ یہی وجہ ہے کہ زمانہ قدیم میں بادشاہوں کے تابوت اس لکڑی سے بنائے جاتے تھے پہلی قسم کی لکڑی کو بھی دیمک نہیں لگتی اور اس سے بنائے فرنیچر کی چمک دمک دیدنی ہوتی ہے۔ فراعین مصر کے تابوت پہلی قسم کی لکڑی سے بنائے گئے ہیں۔

پیلو کے پھل اگرچہ لذیذ نہیں ہوتے پھر بھی کھائے جاتے ہیں۔ طبی لحاظ سے یہ بھوک بڑھاتے، ریح خارج کرتے، خون نکھارنے، پیٹ کے کیڑے مارتے اور بلغم خارج کرتے ہیں تازہ پتوں اور کونپلوں کی کاری بھی بہت

خواص رکھتی ہے۔ جن اونٹنیوں اور بکریوں کی خوراک میں پیلو شامل ہو ان کا دودھ مختلف بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔ ان کے دودھ میں پیلو کا ذائقہ اور خوشبو بھی پائی جاتی ہے۔

فلورائیڈ کا ذائقہ اور خوشبو بھی پائی جاتی ہے۔ فلورائیڈ دانتوں کی حفاظت کے سلسلے میں سند مانا جاتا ہے۔ پیلو میں اس کی معقول مقدار ملتی ہے۔ دانتوں کے لئے بے حد ضروری حیاتین ج (وٹامن سی) بھی پیلو میں ملتا ہے۔

آج کل دانتوں کی صفائی کا مکمل انحصار توتھ برش اور توتھ پیسٹ پر ہے۔ برش دراصل مسواک ہی جدید شکل ہے اس کے موجد نے یقیناً اپنا خیال مسواک ہی سے لیا ہوگا۔ تشہیر سے متاثر ہو کر اب لوگوں میں خوش رنگ اور خوب صورت ٹوتھ برش اور خوش ذائقہ توتھ پیسٹ مقبول ہو رہے ہیں۔ بدقسمتی سے سے ان اشیاء کا استعمال سماجی حیثیت کے تعین کا پیمانہ بن گیا ہے۔ اسی لئے مہنگے اور کارکردگی کے لحاظ سے کم تر ہونے کے باوجود لوگ دھڑا دھڑ استعمال کر رہے ہیں۔ حقیقت میں مسواک کئی اعتبار سے ٹوتھ برش پر فوقیت رکھتی ہے۔

کلورین جو جراثیم کش اور مانع عفونت ہے۔ گندھک بھی جراثیم کش ہے، ریتیلے اجزاء دانت مانجھتے ہیں۔ فلورئیڈ دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔ بیروزہ ان پر مالش کی چمک دمک دیتا ہے۔ حیاتین ج دانتوں کو صحت مند اور مسوڑھوں کو تندرستی عطا کرتا ہے۔ اس کی کمی سے مسوڑھوں سے خون آنے کی شکایت، دانتوں کی بوسیدگی اور جسم میں سوجن کی شکایت ہوتی ہے۔ یہ حیاتین پیلو میں بکثرت پایا جاتا ہے۔

مسواک کے فوائد

مسواک کرنے سے نہ صرف دہن کی صفائی ہوتی ہے اور دانت چمکتے ہیں بلکہ پیٹ کی کئی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ گندے دانتوں اور پیپ سے مسوڑھوں پر لگی غلاظت اگر غذا کے ساتھ معدے میں چلی جائے تو اسے

بھی بیمار کر دیتی ہے۔ تب معدہ غذا ہضم کرتے ہوئے تکلیف محسوس کرتا ہے۔ جب نظام خراب ہو جائے تو انسان کو کئی بیماریاں چمٹ جاتی ہیں۔ اس لئے مسواک خصوصاً پیلو کی مسواک کیجئے۔ جب دانت صاف ستھرے اور مسوڑھے صحت مند ہوں گے تو معدہ بھی تندرست رہے گا۔ صحت مند معدے کے باعث جسم سے امراض نہیں چمٹتے۔ مسواک کرنے سے دانتوں اور مسوڑھوں کے عضلات کی ورزش بھی ہوتی ہے اور دہن کے دوران خون میں اضافہ ہوتا ہے۔ مسواک سے دانتوں کے خلا میں پھنسے غذا کے تمام ذرے اور ریشے نکل جاتے ہیں۔ یہی ذرے دانت خراب کرتے ہیں، اطباء سوتے وقت مسواک کرنے پر بہت زیادہ انحطاط پذیر ہوتے ہیں۔ ہم جو کچھ کھائیں اس کے ننھے ننھے ذرات دانتوں پر چپک جاتے ہیں۔ جو صرف کلی کرنے سے دور نہیں ہو سکتے۔ دن میں چوں کہ زبان اور دانت حرکت میں رہتے ہیں۔ اس کے ان ذرات کو دن کو اپنا کام دکھانے کا زیادہ موقع نہیں ملتا۔ انسان جب سو جائے تو جراثیم کے کھیل کھیلنے میں کوئی رکاوٹ در پیش نہیں ہوتی۔ اس لئے رات کو مسواک کر کے سونا اپنی عادت بنالیجئے۔ یوں جراثیم کو دانت بوسیدہ اور خراب کرنے کا موقع نہیں مل سکے گا۔

منہ کے چھالے

منہ کے اندر چھالے عموماً معدے کی گرمی اور تیزابیت کے باعث جنم لیتے ہیں۔ ان سے کئی قسم کی جراثیم پھیل کر جسم میں بگاڑ کا سبب بنتے ہیں۔ انہیں دور کرنے کا علاج بھی مسواک ہے۔

مسواک کا ذائقہ

بعض لوگوں کی زبان ذائقے کی حس سے محروم ہو جاتی ہے۔ اس خرابی کا علاج بھی مسواک کرنے میں مضمر ہے۔ یہ کم خرچ بالا نشیں نسخہ ہے۔ پیلو کی مسواک حس ذائقہ واپس لاتی ہے۔

ماہیت

پیلوں بنیادی طور پر ایک صحرائی درخت ہے جو صحراؤں کے علاوہ خلیج عرب کے گرم ساحلوں اور کیر ان میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ یہ درخت اپنے بیر جیسے پھل اور پھیلی ہوئی سایہ دار درختوں سے پہچانا جاتا ہے۔ اونٹ اور بکریاں اس کے پتوں کو شوق سے کھاتے ہیں۔ پتوں کا رنگ سبز جبکہ پھل سرخ مائل بہ سیاہی اور ان کا ذائقہ میٹھا قدر شور ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

ہندوستان میں بیکانیر راجپوتانہ لنکا وسطی جبکہ پاکستان میں پنجاب سندھ بلوچستان سرحد افریقہ حبشہ مصر سینی گال سوڈان تنزانیہ اور عرب میں عام ہوتا ہے۔

مزاج

گرم خشک درجہ دوم

استعمال

جالی اور محلل اورام ہے۔ بلغم خارج کرتا ہے۔ مسام کھولتا اور ریاح غلیظ کو دفع کرتا ہے۔ اس کی جڑ کی مسواک دانتوں کو صاف اور مضبوط رکھتی ہے۔ اسکی چھال کا جوشاندہ بطور مقوی و محرک اور احتباس حیض میں پلاتے ہیں۔ پیلو ہمراہ کھلاتے ہیں۔

پیلو درخت کے پھول خشک کر کے پیس لیں اور ان کی ایک چٹکی شہد میں ملا کر دن میں دو تین مرتبہ کھانے سے آنتوں کے مزمن زخم بھر جاتے ہیں۔ پیلو کے پتے ابال کر ان سے غرارے کریں تو منہ کے زخم میں فائدہ ہوتا ہے۔

اس کی چھال کو پیس کر چھ گرام ہمراہ سات عدد مرچ سیاہ سات روز تک کھانے سے بواسیر جاتی رہتی ہے اور پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

حضرت جابر بن عبد اللہ روایت فرماتے ہیں۔

ہم رسول ﷺ کی ہمراہ مر الظہران میں تھے کہ پیلو کے درختوں کا پھل چننے کو نکلے۔

انہوں نے ہدایت فرمائی کہ دیکھ کر کالے چن کر لائیں کیونکہ وہ عمدہ ہوتے ہیں۔ ہم نے پوچھا کیا آپ کبھی بکریاں بھی چراتے رہے ہیں۔ تو فرمایا ہاں کوئی نبی ایسا نہیں جس نے کبھی بکریاں نہ چرائی ہوں۔ (بخاری مسلم

خاص بات پیلو کا پھل میٹھا ہے۔ یہ مٹھاس ذیابیطس کے مریضوں کیلئے مضر نہیں۔

کیمیاوی صفات۔

پیلو کی جڑ میں نرم ریشے ٹینگ ایسڈ جزو عامل الکلائیڈ اور دوسرے مرکبات کثرت سے ملتے ہیں۔ اس لیے ان کا بطور مسواک استعمال مفید عمل ہے۔

آپ کو جگہ جگہ مساجد کے باہر یا ڈپار ٹمنٹل اسٹور کے باہر سر پر سفید ٹوپی پہنے نوجوان لڑکے یا باریش بوڑھے پیلو کی مسواک کا گٹھا ہاتھوں میں لیے بیچتے نظر آئیں گے۔ اس کے علاوہ اب سعودی عرب سے درامد شدہ پیلو کی مسواک بھی باقاعدہ سیلوفین پیکنگ میں دستیاب ہے۔ پیلو کے اجزا سے بنا ٹوتھ پیسٹ بھی مارکیٹ میں دستیاب ہے۔ کچھ ملٹی نیشنل کمپنیوں نے بھی حال ہی میں پیلو ٹوتھ پیسٹ متعارف کروایا ہے

پیلو کی وہ مسواک بہترین سمجھی جاتی ہے جو تازہ اور نرم ہو۔ اس کے علاوہ کوئی کوئی مسواک بہت تیز ہوتی ہے اس کو استعمال کرنے سے مسوڑھوں سے گندا پانی بڑی مقدار میں خارج ہوتا ہے جس سے مسوڑھوں کے امراض اور منہ کی بدبو سے نجات ملتی ہے۔

مقامی لوگوں کے مطابق یہ دنیا کے قدیم ترین درختوں میں سے ایک ہے۔ اس درخت کی چھاؤں اور اس کے پھل کو بابا فرید الدین گنج شکر رح نے اپنے کلام میں ذکر کیا ہے۔ خواجہ غلام فرید سائیں نے دیوان فرید میں

پیلوں کا ذکر کیا ہے. ان کی کافی صنف میں مزکور ہے کہ آرل یار چنڑوں پیلوں پکیاں نی. ترجمہ. آ محبوب مل جل چنتے ہیں پیلو پک گئے ہیں. اس کافی صنف کو کئی گلوکاروں نے بھی گایا ہے. چٹیل میدانوں اور صحراؤں میں پیدا ہونے والا یہ پودا موجودہ دور میں کم ہی دکھتا ہے۔

قدیم زمانے میں ساندل بار کے متمول زمینداروں کا ناشتہ یہی پیلوں ہوتے تھے۔ مٹھی بھر پیلورات کو دودھ میں بھگو دیئے جاتے تھے جو صبح تک پھول کر نرم اور گداز ہو جاتے تھے جن کا کھا کر دودھ پی لیا جاتا تھا۔

ملٹھی کا مختصر تعارف اور چند مزید معلومات

جادوئی تاثیر کی حامل جڑی بوٹی

ملٹھی کو دنیا کا اہم ترین پودا تصور کیا جاتا ہے۔ یہ مٹر کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے۔

انگریزی میں Liquorice Sweet Wood

اور اردو میں اسے ملٹھی کہتے ہیں۔

ملٹھی عرب، ترکستان اور افغانستان میں عام پائی جاتی ہے۔

پاکستان میں صوبہ بلوچستان اور چترال کے علاقے میں قدرتی طور پر دنیا کی بہترین ملٹھی پائی جاتی ہے جبکہ بیشتر ممالک مثلاً عراق، اسپین، یونان، چین اور اٹلی میں بڑے پیمانے پر تجارت کے لیے کاشت کی جاتی ہے۔

اسپین میں ملٹھی کو پہلی بار تیرہویں صدی عیسوی میں کاشت کیا گیا جبکہ برطانیہ میں اس کی کاشت سولہویں صدی میں شروع کی گئی۔

قدیم زمانے ہی سے ملٹھی کی جڑ کو استعمال کیا جارہا ہے۔

روم کی تاریخ سے معلوم ہوتا ہے کہ چوتھی صدی میں ملٹھی کو بطور دوا استعمال کیا جاتا تھا اور کہا جاتا تھا کہ اس کی جڑ پیاس کو ختم کرنے میں جادوئی تاثیر رکھتی ہے اور اس کی جڑ چوسنے کے بعد انسان بغیر پانی کے بارہ دن تک زندہ رہ سکتا ہے۔

"ارسطو"

ارسطو بھی ملٹھی کی جڑ کو پیاس کم کرنے اور شوگر میں مفید بیان کرتا ہے۔

قدیم چینی علم الادویہ میں بھی ملٹھی کو پیاس، کھانسی، بخار، درد ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا تھا اور اس کا مسلسل استعمال عمر میں اضافے کا باعث سمجھا جاتا تھا۔

ملٹھی پر بہت سی سائنسی تحقیقات کی گئی ہیں

جس سے اس میں موجود درج ذیل کیمیاوی اجزاء دریافت کیے گئے۔

ان میں ایک زرد رنگ کا قلمی سفوف، ایک لیس دار مادہ، شکر انگوری، نشاستہ، فاسفورک، سلفیورک اور میلک ایسڈ، ترشے، کیلشیم اور میگنیشیم کے نمک اور گلاسیر ایزین شامل ہیں۔ گلاسیر ایزین شکر سے 50 سے 200 گنا زیادہ میٹھا ہوتا ہے۔

ملٹھی اپنی گرم خاصیت کی بنا پر سوداوی امراض مثلاً بواسیر، تپ کہنہ اور دمہ خشک میں استعمال کی جاتی ہے اور یہ اپنی محلل غشا، مخاطی خاصیت کی بدولت دقت بول، تقطیر البول، سوزاک اور قروح الحلیل کی بیماری میں بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ ملٹھی کا استعمال یرقان میں آنکھوں کی زردی ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کا جوشاندہ پینے سے بذریعہ قے بلغم خارج ہوتا ہے اور پھیپھڑے کی نالیاں صاف ہو جاتی ہیں۔

قے نہ آنے کی صورت میں بذریعہ دست پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور سینہ و حلق کی ترشی زائل ہو جاتی ہے۔

ملٹھی اپنی مخرج صفرا خاصیت کی وجہ سے پیچش، یرقان، ورم صفراوی میں مفید ہے۔

یورپ میں السر کے علاج کے لیے ملٹھی استعمال کی جاتی ہے۔

جدید تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ معدے کے زخمی خلیوں کو ٹھیک کرنے میں ملٹھی مدد دیتی ہے۔ اس کے علاوہ ملٹھی کا استعمال ہاتھ پاؤں کی جلن اور اخراج خون میں فائدہ مند ہے۔ نیز ٹی بی، ورم ہر قسم اور آماس کے لیے بہترین ہے۔

کنڈیاری / کٹائی خرد

(Wild Eggs Plant)

لاطینی میں۔

Solanum Jacquine

دیگر نام

اردو میں بھٹ کٹائی

یا بھٹ کٹیا

پنجابی میں مہوکڑی

ہندی میں کٹیل

سندھی میں کنڈیاری یا کانڈیری،

گجراتی میں بیٹھی رنگڑی،

مرہٹی میں بھوئیں رنگنی

بنگالی میں سنسکرت میں کنٹ کاری

اور انگریزی میں والڈ ایگ پلانٹ کہتے ہیں۔

ماہیت

خاردار زمین پر مفروش ہوتی ہے۔

یہ ایک فٹ سے چار فٹ تک قطر میں جگہ گھیرتی ہے۔

پھلوں اور پھولوں کی ڈنڈی تک زرد رنگ کے کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پتے چار پانچ انچ لمبے اور تین انچ چوڑے بیضوی شکل کے ہوتے ہیں۔ اور اس کے کانٹے لگ بھگ آدھا انچ لمبے تیز اور سیدھے ہوتے ہیں۔

پھول نیلے رنگ کا خوبصورت ہوتا ہے۔

اسکے درمیان زرد رنگ کا زیرہ ہوتا ہے۔

پھل گچھوں میں لگتے ہیں جو خام ہونے پر سبز رنگ کے اور گول ہوتے ہیں۔ لیکن پکنے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں جن کے اندر بے شمار تخم ہوتے ہیں پھل کا مزہ تلخ ہوتا ہے۔

اس کے پھل پر دھاریاں سی ہوتی ہیں اور بیر کے برابر موٹا ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پنجاب میں پاکستان سے لے کر ہندوستان میں آسام تک جبکہ کشمیر سے لے کر لنکا تک ہر جگہ نمناک مقاموں میں پیدا ہوتی ہے۔

نوٹ

کنائی خرد سفید پھول والی بہت کامیاب ہے
لیکن یہ ہوتی بہت کم ہے کبھی کبھی نیلے پھول والی کنڈیاری کے نزدیک سفید پھول والی مل جاتی ہے۔
بلحاظ ڈنڈی پتے اور پھل یکساں ہوتے ہیں۔ صرف پھولوں کی رنگ میں فرق ہوتا ہے۔ سفید پھولوں والی کا سنسکرت نام گربھ ہے۔
کیونکہ اس کے کھانے سے بے اولادوں کو اولاد ہونے لگتی ہے۔

مزاج

گرم خشک۔ بدرجہ سوم۔

افعال

مسہل، مصفیٰ خون قاتل کرم شکم منفث و مخرج بلغم، دافع تپ بلغمی سعوطاً نافع صرع و اختناق الرحم۔۔

بیرونی استعمال

کرم دندان میں اس کے پھل کو حقہ میں تمباکو کی جگہ رکھ کر پینے سے کرم ہلاک ہوجاتے ہیں– اور درد ساکن ہوجاتا ہے۔ صرع اور اختناق الرحم کے دورہ میں اس کا شیرہ سعوط کرنے سے مریض ہوش میں آجاتا ہے۔
زرد شدہ پھل سایہ میں خشک کرکے باریک پیس کر بطور نسوار سونگھنا درد شقیقہ اور درد سر کیلئے مفید ہے۔
اس سے رکا ہوا مواد چھینکوں کے ذریعے خارج ہوکر سر ہلکا ہوجاتا ہے۔
اگر اس کی جڑ کو پوست درخت انار اور پوست درخت کندوری پیس کر لٹکے ہوئے پستانوں پر عورت لیپ کرے تو پستان سخت ہوجاتے ہیں۔

اندورونی استعمال

مسہل و مصفیٰ خون ہونے کی وجہ سے جذام آتشک جیسے امراض فساد خون میں شربا مستعمل ہے۔ چنانچہ مطبوخ ہفت روزہ جو کہ آتشک وفساد خون کے امراض میں مستعمل و معمول ہے اس کا ایک اہم ترین جز کنائی خرد مع بیخ و برگ بھی ہے۔ قاتل کرم شکم ہونے کی وجہ سے پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کر کے خارج کرتی ہے۔

منفث و مخرج بلغم ہونے کے باعث سرفہ اور ضیق النفس بلغمی میں مختلف طریقوں سے استعمال کرائی جاتی ہے۔ تپ بلغمی میں دیگر ادویہ کے ہمراہ اس کی جڑ جوشاندہ بنا کر پلایا جاتا ہے۔

کھانسی نزلہ اور ضیق النفس میں اسکی جڑ کا جوشاندہ فلفل سیاہ دراز اور شہد ملا کر پلاتے ہیں۔ بلغمی مزاج والے اشخاص کو اس کا پھل گوشت میں پکا کر کھلانا مفید ہے۔ صرف پھل کو خواہ تمام اجزاء کو جلا کر ایک تا چار رتی شہد کے ساتھ کھانے سے دمہ اور کھانسی جاتے رہتے ہیں۔ پنجاب کے پہاڑی علاقوں میں مرض گنٹھا میں اس کے پتوں کا رس فلفل سیاہ کے ساتھ کھلاتے ہیں۔

مقدار خوراک

جوشاندہ میں پانچ سے سات گرام۔

آنکھوں کے لئے

دوستوں اتنی اچھی پوسٹ پر کچھ اور تفصیل سے لکھوں گا تو بہت زیادہ لمبی پوسٹ بن جائے گی مختصر یہ ہے کہ اگر کسی کی آنکھ پر دانے نکلتے ہوں اور ٹھیک ہونے کا نام نہ لیں صبح اٹھتے ہی آنکھوں سے خارش ہوتی ہو اس کے لئے قدرت خداوندی کا یہ انمول تحفہ ہے مہوکڑی کا پھل اس کے پھل کے دو دانے لے کر سرمہ دانی کا

سر محوے کر ایک مہو کڑی میں چبو کر ایک آنکھ میں ڈال لیں پھر دوسری مہو کڑی میں چبو کر دوسری آنکھ میں ڈال لیں اس کے بعد آنکھوں کو چھوڑ دے جتنا اس کے اندر گند ہو گا اور جراثیم سب آنسوؤں کے ساتھ خارج ہو جائے گے یاد رہیں آنکھوں کو پانی سے نہ دھوئے تا کہ سب جراثیم ختم ہو جائے ان شاء اللہ تعالی پھر آنکھوں پر دانے نہیں نکلے گے

مہو کڑی اور سنیاسی راز

ایک سنیاسی سے پہاڑی علاقے میں ملاقات ہوئی شکار کھیلتے وقت سنیاسی مہو کڑی کی تلاش میں تھا سفید پھولوں والی مہو کڑی کی بات کی کہ دیکھی ہے میں نے کہا ہی دیکھتے آئے ہے اور والد صاحب قیمہ میں شوق سے کھاتے تھے ۔میں نے کہا مگر سفید والی مہو کڑی میں کیا خاص بات ہے سنیاسی نسخوں میں سفید سب سے اچھی ہے اس سے سرمہ بنتا ہے اگر اس سرمہ کو آدمی استعمال کر لیں تو اندھیرے میں بیٹھ کر کتاب پڑھ سکتا ہے اتنی اچھی تاثیر رکھتی ہے میں نے کہا اگر پھول نہ آئے ہوں تو کیا کروگے کیسے پتہ چلے گا یہ سفید پھولوں والی مہو کڑی ہے سنیاسی بولا جوتے اتار دو اس کے اوپر کھڑے ہو جاو اور آسمان کی طرف دیکھنا شروع کر دو اگر دن میں تارے نظر آ جائے سمجھ جاو یہ سفید ہے

نوٹ

پلیز اگر کسی علاقے میں سفید پھولوں والی مہو کڑی ہے تو رابطہ کریں

حکیم_غلام_صدیق_بلوچ_صاحب

کنڈیاری۔ بھٹ کٹیا۔ کٹیلی۔ چھمک نمولی۔ بادنجان صحرائی۔ کنائی خورد۔

اسی کے نام ہیں۔

چاندی کا کشتہ جاذب سیماب اس میں بنتا ہے۔

پارہ اس میں کشتہ ہوتا ہے۔

چونکہ اس بوٹی میں گندھک کا جزو غالب ہے

اس لئے جلدی امراض میں اکسیر کا کام کرتی ہے۔

1 ممسک / نسخہ

اگر پورے پودے کا جڑ سمیت کوٹ کر پانی نکالا جائے

اور اس میں چھوہارے بھگو دیے جائیں

اور جب پانی خشک ہو اور چھوہارے پھول جائیں تو ایک عدد چھوہارا دودھ کے ساتھ لینا بے ضرر امساک پیدا کرتا ہے۔ لیکن اس کا پانی نکالنا بہت مشکل ہے۔ اس پر کانٹے ہی کانٹے ہوتے ہیں

کسی مشین کی مدد سے نکالا جا سکتا ہے

اس کی جڑ کا سفوف دودھ کے ساتھ مسلسل استعمال کرنا بھی قدرتی امساک بڑھاتا ہے

2 - نسخہ

بلغمی_کھانسی_دمہ_اور_ڈبہ_اطفال_کیلئے

کوار گندل آدھا کلو + مہو کڑی جڑ سمیت پورا پودا ایک پاؤ + کاکڑا سینگی آدھا پاؤ + نمک ایک چھٹانک سب کو کسی برتن میں بند کر کے اتنی آگ دیں کہ ہر چیز جل کر راکھ ہو جائے۔ اس راکھ کو محفوظ رکھیں

مقدار خوراک

دو سے چار رتی تک شہد میں ملا کر چاٹیں

Sajid butt

اسگندھ ناگوری

اسگندھ ناگوری کو اشو گندھا بھی کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا نام (Winter Cherry) ہے۔ اس کا پودا سیدھا تقریباً پانچ فٹ اونچا ہوتا ہے۔ جڑ لمبی اور مخروطی شکل کی ہوتی ہے۔ تنے پر باریک اور چمکدار روئیں ہوتے ہیں۔ شاخیں گول اور پتے تین انچ سے پانچ انچ تک لمبے اور دو انچ سے پانچ انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ جو سرے پر آ کر نوکدار ہو جاتے ہیں۔ ان پر باریک چمکدار روئیں نظر آتی ہیں۔ پھول چھوٹے زردی مائل سبز رنگ کے ہوتے ہیں۔ اس کا پھل گول اور اس کے بیج زرد رنگ کے صاف گول اور چپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ یہ پودا افغانستان، پاکستان اور سری لنکا میں خوب پایا جاتا ہے۔ اسگندھ کی جڑوں میں کسی حد تک ضروری نباتاتی تیل ملتا ہے۔ جڑوں کے پانی میں حل ہونے والے حصہ میں ناقابل شناخت غیر متشکل مادے اور کچھ شکر پائی جاتی ہے۔ جڑ کے اس حصہ میں ایک سیاہ رنگ کی گوند ہوتی ہے جس میں دیگر اجزاء کے علاوہ کچھ گاڑھے تیزاب ہوتے ہیں۔ اس میں پوٹاشیم نائٹریٹ، رنگ دار مادہ، گلوکوز، اور کچھ الکلائیڈ بھی پائے جاتے ہیں۔

اسگندھ کا پورا پودا مختلف امراض کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں اعصاب کو بے حس کر دینے کی بھی خاصیت موجود ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ پودے کی جڑیں مقوی اور محرک ہیں۔ اس کے بیج شباب آور ہوتے ہیں۔ جسم میں خارج ہونے والی دیگر قدرتی رطوبتوں کے اخراج میں بھی اس کا

استعمال اضافہ کرتا ہے۔ جس میں بدن کے مساموں سے خارج ہونے والا پسینہ بھی شامل ہے۔ حالیہ تجربات نے ثابت کیا ہے کہ اس کی جڑوں اور پتوں میں اینٹی بائیوٹک اور اینٹی بیکٹیریل اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

دو سے چار گرام جڑ کو دودھ یا گھی کے ساتھ لینا مقوی باہ ہے۔ اس سے جنسی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ سرعت انزال کے خاتمہ کے لیے بھی اکسیر ہے۔ زیادہ بہتر نتائج کے لیے دو سے چار گرام جڑ کا سفوف روزانہ شہد سیاہ مرچ اور گھی کے ساتھ لینا چاہیے۔

نظام ہضم کی خرابیاں

پودے کی جڑیں بد ہضمی فساد ہضم اور بھوک کی کمی جیسے امراض معدہ کی اصلاح کے لیے بہت مفید ہیں۔ یہ غذا کو جزو بدن بنانے والے نظام کی اصلاح بھی کرتی ہیں۔ اس کی جڑ جوشاندہ کی شکل میں پیٹ اور آنتیں صاف کرتی ہے۔

عمومی کمزوری

اس کی جڑیں عمومی کمزوری دور کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔ ایسی کیفیت میں پچ ۲ گرام مقدار روزانہ استعمال کرائی جاتی ہے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد

جوڑوں کے درد کے علاج کے لیے اسگندھ کی جڑیں بہت کارگر ہیں۔ اس کی جڑوں کا سفوف ۳ گرام روزانہ دودھ کے ساتھ کھانا چاہیے۔

تپ دق

تپ دق کے علاج میں بھی اسگندھ کی جڑیں اپنی اثر آفرینی ثابت کر چکی ہیں۔ جڑوں کا جوشاندہ کالی مرچ اور شہد کے ساتھ استعمال کرنا پھیپھڑوں کے علاوہ گردن کے غدود کی دق میں بھی شفا بخش ہے

بے خوابی

اس کی جڑیں نشہ آور ہونے کی وجہ سے گہری نیند لانے کا سبب بنتی ہیں۔ چنانچہ بے خوابی کا بہت اچھا علاج ہے۔

زکام اور کھانسی

اسگندھ چھاتی کے امراض مثلاً زکام اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔ ان کے علاج کے لیے جڑوں کا سفوف ۳ ماشہ مقدار میں یا جڑوں کا جوشاندہ پینا دونوں صورتوں میں مفید رہتا ہے۔ اس کا پھل اور بیج بھی چھاتی کے امراض دور کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں اور زیادہ بہتر نتائج دیتے ہیں۔

خواتین کے امراض

یہ بوٹی خواتین کا بانجھ پن دور کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جڑوں کا سفوف 6 گرام مقدار میں روزانہ رات کو دودھ کے ساتھ حیض کے بعد پانچ چھ دن تک استعمال کرنا مفید رہتا ہے۔

جلد کے امراض

پودے کے پتے جلد کے متعدد امراض کا موثر علاج ہیں۔ پھوڑے پھنسیاں اور ہاتھ پاؤں کی سوجن کو ختم کرتے ہیں۔ پتوں کا لیپ سوزاک کے زخموں کے لیے بہترین علاج ہے۔ پتوں کو کسی چکنائی مثلاً گھی میں

بھون کر زخموں پر لگانا شفا کا باعث ہوتا ہے۔ اس کے پتوں اور جڑوں کا لیپ بھی زخموں ناسور اور سوجن پہ لگانا مفید ہے۔

دکھتی آنکھیں

اسگندھ کے پتوں کی ٹکور سے دکھتی آنکھیں تسکین پاتی ہیں۔

قوت مردمی

منی کو گاڑھا اور کافی مقدار میں پیدا کر کے وقت مردمی کو بحال کرتی ہے سنگھاڑا خشک، اسگندھ ناگوری، دونوں اجزاء کو ہموزن لے کر باریک سفوف بنالیں خوراک تین ماشہ صبح وشام ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ اسگند ناگوری 100 گرام، بیج بدھارا 100 گرام، کوزہ مصری 300 گرام تمام ادویات کا سفوف بنالیں تین گرام صبح وشام ہمراہ دودھ کھانے سے پہلے کھائیں جریان احتلام سرعت انزال کمر درد جسمانی درد جسمانی کمزوریوں کے لئے بے حد مفید ہے

دیگر استعمال

اس کے پتے سخت تلخ اور مصفی خون ہوتے ہیں اور جوشاندے کی شکل میں بخاروں کے علاج میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا پھل پیشاب آور ہوتا ہے۔ پنجاب میں اسگندھ کا استعمال کمر درد اور ضعف باہ کے علاج میں کیا جاتا ہے۔ سندھ میں عورتوں کو اسقاط حمل روکنے کے لیے استعمال کراتے ہیں۔

تحقیق

طیبہ کنول بھٹہ

دوستوں نے بارہا فرمائش کی ہے. کہ برگد کا دودھ زیادہ مقدار میں کیسی نکال جاتا ہے انشاءاللہ اج ارباب نصیر اپ دوستوں کو برگد سے مطلق پوسٹ میں برگد کی شناخت، فوائد اور دودھ نکالنے کا طریقہ اور اخر چند نسخہ جات اور کشتہ جات بنانے کی ترکیب عمل پر بات ہو گی جو کہ نہایت کارامد ہے. اج انشاء اللہ دوستوں کا گلہ بھی مٹ جائے گا کہ ارباب نصیر کے پاس غریبوں کے لئے کچھ بھی نہیں ہوتا. اس پوسٹ میں چند نسخہ جات غریب اور عام قاری کو بھی خود بنانے کی اجازت ہے. غریب اور نادار مریض خود بنا کر ارباب نصیر کو دعاؤں سے نوازا جائے. جبکہ دوسرا حصہ خاص حکماء کاملین کے لئے مخصوص ہے. جو کشتہ جات اور قیمتی نسخہ جات پر مشتمل ہے. اور اس کا بنانا حکماء کاملین کا کام ہے

برگد کے مشہور نام

برگد، بڑ، بوہڑ، کبیر الاشجار، باسر، دوڑ، درخت ریشہ اور انگریزی میں بینن ٹری (banyan tree) کہتے ہیں

شناخت

یہ ایک مشہور بہت بڑا اور نہایت فائدہ مند درخت ہے جس کا دودھ، کونپلیں، اور داڑھی بطور دوا مستعمل ہے. اس درخت کی بلندی 80 فٹ تک اور تنے کی گولائی کبھی 30 فٹ تک ہو جاتی ہے. اس کی شاخیں بہت پھیلتی ہیں اور ان میں سے بہت باریک ریشے جن کو بڑ کی داڑھی کہتے ہیں نیچے کی طرف بڑھتے اور موٹے ہوتے ہوئے زمین تک پہنچ زمین کے اندر گھس جاتے ہیں. اس داڑھی کو برگد کی جٹائیں بھی بولتے ہیں. کچھ عرصہ کے بعد یہ جٹائیں تنہ بن جاتی ہیں. اس کے پتے یا ڈالی کو توڑنے سے چپکتا ہوا دودھ نکلتا ہے. جو قابض مغلظ اور مجفف تاثیرات رکھتا ہے

فوائد

طبیعت سرد خشک ہے. قابض ہے دستوں کو بند کرتا ہے. صفرا بلغم اور پھوڑے پھنسی کو دفع کرتا ہے اس کی تازہ کونپل ریاح کو توڑتی ہے. سوزاک اور گردے کی سوزش کے لیے نافع ہے زخم کو بھرتا ہے. مسوڑوں کی سوجن کے لیے نافع ہے. رقت منی سرعت انزال اور جریان اور کثرت بول اور کثرت احتلام کو دفع کرتا ہے. اور سیلان الرحم میں مفید ہے. بواسیر خونی کے لئے مفید ہے نہایت ممسک اور قوت باہ کے لیے اکسیر ہے. گرم مزاج والوں کو موافق ہے

چند نسخہ جات جو کہ مستعمل مطب ہے

جو کہ غرباء کے لئے اکسیر سے کم نہیں ہے. اور مزے کی بات ہے. کہ اس کو خود بھی بنایا جاسکتا ہے. اور تھوڑے مقدار میں استعمال کرنے سے آئندہ نقصان کا اندیشہ بھی نہیں

ھوالشافی

1. یہ دواء قرحہ سوزاک کے لئے مجرب ہے

درخت برگد کی کونپل سایہ میں خشک کرکے کوٹ کر کپڑے سے چھان لیں اور ہم وزن مصری تازہ شامل کرکے شیشی میں محفوظ کرلیں. گائے کے دودھ کی لسی کے ساتھ نہار منہ پئیں

2: بواسیر خونی

عمل اول

بڑ کے درخت کی لکڑی جلا کر کوئلہ بنالیں اور باریک پیس کر پوڈر بنا کر 3 گرام صبح اور 3 گرام شام کو ہمراہ تازہ پانی دیں. بواسیر کے لئے مفید ہے

عمل دوم

مراہم بواسیر

گائے کا مکھن 200 گرام کو ایک سو بیس (120) بار پانی سے دھو لیں ہر بار پانی بدل دیا کریں. اب برگد درخت کے کوئلہ پوڈر عمل اول والا 250 گرام ملا کر ملائم کھرل کر لیں تا کہ مرہم بن جائے

طریقہ استعمال

صبح وشام پاخانہ سے فراغت کے بعد مسوں پر یہ مرہم لگائیں. اس سے مسے جلدی ختم ہو جاتے ہیں. دوران استعمال قبض بالکل نہ رہنے دیں

3: کھانسی کے لئے

برگد کا چھلکا اتار کر سایہ میں خشک کر کے پوڈر بنالیں اور 200 گرام لیکر 1000 گرام بیری کے شہد میں مکس کر کے محفوظ کر لیں

مقدار خوراک

ایک چمچہ رات سوتے وقت بڑوں کے لئے اور بچوں کو چوتھائی چمچہ

سنگرہنی کے لیے

کچی کلیاں برگد جتنی چاہیے سایہ میں خشک کر کے پوڈر کر لیں. اور کسی بھی شربت میں گھول کر سنگرہنی واسہال میں فوری طور پر استعمال کرنے سے اسہال روک جاتے ہیں. اور سنگرہنی کو بھی مفید ہے

4: حب برگد غریب نواز

یہ حب ممسک، مقوی اور محرک ہے. مادہ تولید کے انزال غیر اختیاری کے سبب لطف جوانی بیکار ہو جانے کی حالت میں انسان کی شرم اور مایوسی کو بہت جلدی دور کرنے میں لاجواب ہے. اور اپنے اوصاف اور صفات میں سہل الحصول ہونے کے باوجود غریبوں کے لئے ایک بے نظیر تحفہ ہے. اور مریض کو خود تیار کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں،

ھو الشافی

اجزا

شیر برگد!250 گرام

پھٹکڑی سفید50 گرام

ترکیب و ترتیب

پھٹکڑی کو باریک پوڈر بنالیں اور چینی کے برتن میں ڈال کر اس کے اوپر شیر برگد ڈال کر سایہ میں رکھ دیں. تیسرے چوتھے روز تک جب دودھ خشک ہونے کے قریب ہو خوب سحق کرلیں اور گولیاں بقدر چنا تیار کرکے حفاظت سے رکھیں

مقدار خوراک

رات کو بعد از طعام ایک گولی روزانہ شیر گاو،500 گرام میں ایک چمچہ روغن زرد شامل کرکے پیا جائے. اور بعد میں ہوا خوری اور چہل قدمی20 منٹ تک جاری رکھی جائے. روغن زرد دستیاب نہ ہونے کی صورت میں خالص دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے

یہ دوائی حار الکبد خلقی وضعف قلب بالعرض گرم مزاج والوں کے لئے اکسیر سے کسی طور کم نہیں. جریان، رقت، سرعت کو فلفور دور کرکے طبعی امساک پیدا کرتی ہے

دودھ برگد حاصل کرنے کا آسان طریقہ

شیر برگد بہت سے امراض میں مستعمل اور کارامد ہے. دودھ علی الصباح قبل از طلوع الشمس نکالنا بہتر ہے. اس کے نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ برگد کی موٹی شاخ یا جڑ کے اخری حصہ پر کسی تیز دار الہ سے شگاف دیں. تھوڑی دیر بعد دودھ خارج ہونا شروع ہو جائے گا. کسی چینی کے برتن میں جمع کرلیں

طریقہ دوم

موسم سرما میں برگد کی کونپل اچھی ہوتی ہے. کونپل توڑ کر بوندیں کسی بوتل میں اکٹھی کریں. ایک کونپل سے چھ سے آٹھ بوندیں نکلتی ہیں

طریقہ سوم

برگد کے درخت کے تنے میں جڑ کے قریب صاف نئی لوہے کی کیل گاڑ دیں اور 12 گھنٹے بعد کیل نکال دیں اور نیچے چینی کے برتن میں بہت سارا شیر برگد جمع کرلیں

طریقہ سوم

یہ طریقہ خاص کاسہ گروں کا ہے اس طریقہ سے کاسہ گر زیادہ مقدار میں شیر برگد نکال لیتے ہے

ترکیب و ترتیب

برگد کے درخت کے تنے میں ڈرل مشین سے تھوڑا ترچھا شگاف (سوراخ) نیچے سے اوپر کے طرف کردے. جتنا سوراخ لمبا اور چوڑا ہوگا اتنا بہتر ہے سوراخ کو اچھی طرح صاف کردے. یعنی سوراخ کرنے سے جو برادہ اندر رہ گیا ہے. وہ نکل سکے. آنبہ ہلدی سے سوراخ کو بند کردیں. تاکہ آنبہ ہلدی سے آگے سوراخ خشکی کا کام دیں. اب انبہ ہلدی اور تنہ برگد کے جوڑ جوڑ میں والی طرف پر ایک بڑا (کڑ پیچ) پینچکس کس دے. کہ انبہ ھلدی سے کڑ پیچ اگے نکل کر خشکی تک چلا جائے. اور موم سے جوڑ کو مضبوطی سے بند کردے. تاکہ دودھ باہر نکل کر ضائع ہونے سے بچ جائے. اور اس طرح عمل برگد کے درخت کے تنے میں مختلف مقامات پر جتنے چاہیں تشکیل دے. ایک دن کا عمل ختم ہوا. اب اگلے دن فجر کے وقت ایک چینی برتن ساتھ لیکر برگد کے درخت کے پاس چلے جائے. جس پر کل کام کیا تھا. اب پینچکس سی سے کڑ پیچ گھوما کر واپس نکال دے. جیسی ہی کڑ پیچ باھر نکل آئی گی. برگد سے دار کی صورت میں دودھ نکلنا شروع ہو جائیگا. برتن میں محفوظ کریں. اور اس

طریقہ جتنے عمل کیے تھے وہاں سے بھی شیر برگد حاصل کر کے محفوظ کر لیں. اور کرنچ دوبارہ اپنی جگہ پر دوبارہ چیکس سے گھسیڑ دیں. اور اگلے دن یہی عمل بطریقہ سابقہ کریں. روزانہ کے بنیاد پر شیر برگد اس طریقہ سے حاصل کیا جاتا ہے،

جاری ہے

ارباب نصیر احمد

black pepper

مختصر مضمون

تعارف

یہ مشہور جنگلی اور پہاڑی درخت کا پھل ہے ذائقہ تیز چرپرا ہوتا ہے

غذائی صلاحیت

100 گرام سیاہ مرچ میں

پوٹاشیم 37 فیصد

پروٹین 20 فیصد

کاربوہائیڈریٹس 21 فیصد

کیلشیم 44 فیصد

چکنائی 3 فیصد

آئرن 53 فیصد

میگنیشیم 42 فیصد

وٹامن اے 10 فیصد

وٹامن بی 42 6 فیصد

سوڈیم 5 ملی گرام

غذائی ریشے 25 ملی گرام

100 گرام سیاہ مرچ میں 251 کیلوریز پائی جاتی ہیں

شفا بخش طبی استعمال

کالی مرچ ٭ پیٹ کی ہوا کو خارج کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ قوت ہاضمہ کو تیز کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ کینسر کے خلاف قدرتی مدافعت پیدا کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ سردی کی وجہ سے نزلہ زکام کو ٹھیک کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ انفیکشن کو قدرتی طور پر ٹھیک کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ حافظہ کو تیز کرتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ سپرم کی افزائش میں معاون ہوتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ شوگر میں مفید ہوتی ہے ٭

کالی مرچ ٭ چہرے کی جھریوں کو ٹھیک کرتی ہے ٭

کالی مرچ * داغ دھبوں اور ہلکوں کو ٹھیک کرتی ہے *

کالی مرچ * بالوں کی خشکی کو اندر سے ٹھیک کرتی ہے *

کالی مرچ * ناک کی بڑھی ہوئی غدود میں مفید ہوتی ہے *

کالی مرچ * دانت درد میں مفید ہوتی ہے *

کالی مرچ * آنکھوں کی بینائی کو تیز کرتی ہے *

کالی مرچ * جوڑوں کے درد اور سوجن میں مفید ہوتی ہے *

کالی مرچ * پرانے بخاروں میں مفید ہوتی ہے *

کالی مرچ * شہد کے ہمراہ استعمال سے پھیپھڑوں سے بلغم کو صاف کرتی ہے * کالی مرچ * وزن کنٹرول کرتی ہے

ہربلسٹ ہومیو ڈاکٹر مہتاب اسلم ورک گوجرانوالہ

گوکھرو۔ خار خسک۔ بھکڑا

گوکھرو خار خسک قسط نمبر 1

ایک ایسی بوٹی جو مدر بول۔ مدر ایام۔ گردہ و مثانہ کی پتھری کو توڑتی ہے۔ جریان۔ عسر البول۔ احتباس بول اور ورم گردہ مزمن۔ پیشاب کی جلن۔ بواسیر۔ اپنڈیسائیٹس۔ قولنج۔ یرقان۔ ضعف جگر۔ دمہ۔ کھانسی اور بالوں کے سفید اور جھڑنے وغیرہ کے لیے بے نظیر چیز ہے۔ اسے ہم معمولی سمجھ کر بس ضائع کر دیتے ہیں آج یونہی گزرتے نظر پڑی اور اکھاڑ کر کافی مقدار میں اکٹھی کر لی سوچا اس کے فوائد بھی لکھ دوں
20 گرام گوکھرو ایک پاؤ پانی میں رگڑ کر چھان کر صبح و شام پئیں گردہ و مثانہ کی پتھری ریگ بن کر گر جاتی

نکل جائے گی اور رکا ہوا پیشاب کھل جائے گا۔ پیشاب کی نالی میں زخم یا پیپ کو رفع کرے گا اور اگر اسی مقدار میں جوشاندہ بنا کر دیا جائے تو درد گردہ میں بہت مفید ہے۔ پیشاب کا زرد۔ سرخ۔ سیاہ۔ کم آنا۔ گدلا آنا۔ بھی ختم کرتا ہے

20 گرام گوکھرو اور 5 گرام مرچ سیاہ ایک پاؤ پانی میں رگڑ کر صبح وشام پلانا۔ تلی اور جگر کے بڑھ جانے میں مفید ہے۔

10 گرام گوکھرو کو 20 گرام پانی میں رگڑ کر صبح وشام پئیں خونی بواسیر کو ختم کرتا ہے

20 گرام گوکھرو کو کوٹ کر آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب پانی آدھا پاؤ رہ جائے تو چھان کر 10 گرام گھی ملا کر گرم گرم پلا دیں۔ نزلہ ذکام درد سر اور مخرج بلغم ہے۔ آواز کی خرابی۔ منہ کے زخم و چھالے اور ٹانسلز میں بھی مفید ہے

گوکھرو سبز کو کوٹ کر پانی نکال لیں جتنا پانی نکالا ہے اتنا ہی سرسوں کا تیل ملا کر آگ پر رکھیں جب پانی جل جائے اور تیل باقی ہو نکال لیں۔ بالوں کی جڑوں میں لگائیں

بال کبھی سفید نہیں ہونگے اور جھڑنا بھی ختم ہو جائے گا

یہی تیل نکسیر۔ ناک پکنا۔ ناک کے مسے اور بواسیر کے مسوں پر لگانا بھی اکسیر ہے

گوکھرو قسط 2

گوکھرو۔ سنگجراحت۔ رال سفید۔ ہر ایک 20 گرام تخم سرداں۔ تالمکھانہ ہر ایک 10 گرام مصری 40 گرام سفوف بنا کر 6 گرام صبح وشام ہمراہ دودھ گائے لیں

جریان۔ احتلام اور پیشاب کی نالی میں زخم کے لیے مفید

7 دن میں مکمل شفا ہو گی

گوکھرو 15 گرام پاو پانی میں گھوٹ کر چھان لیں۔ میٹھا حسب منشاء شامل کر کے سال میں صرف 5 دن نہار منہ پی لیں۔ بار بار پیشاب آنے کی شکایت دور ہو جائے گی۔ شوگر کے مریض ضرور استعمال کریں

گوکھرو کا باریک سفوف بنا کر 6 گرام صبح و شام پانی سے لے لیں 7 دن کافی ہے۔ پیشاب میں خون کبھی بھی دوبارہ زندگی میں نہیں آئے گا۔

20 گرام گوکھرو کو جو کوب کر کے پوٹلی باندھ لیں آدھا کلو دودھ میں لٹکا کر جوش دیں 4۔ 3 ابالے آنے پر اتار لیں صرف دودھ استعمال کریں رات کو۔ پوٹلی پھینک دیں۔ دل کی کمزوری۔ کمی خون اور ازدواجی زندگی کو پر لطف بناتا ہے۔

سردیوں میں کمر درد۔ اعصابی کمزوری کے لیے اس کی پنجیری بنائی جاتی ہے وہ سردیوں میں لکھوں گا انشاءاللہ

تازہ گوکھرو کے پانی میں برادہ چاندی کھرل کر کے گوکھرو کے ہی نغدہ میں رکھ کر 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں 3 بار دھرانے سے عمدہ کشتہ تیار ہو گا آدھی رتی مناسب بدرقہ کے ساتھ۔ شادی سے پہلے اور بعد کی کمزوری دور کرتا ہے۔ جریان احتلام میں بے حد موثر ہے

کل شام کو میرے قریبی ہی گاوں سے ایک ادھیڑ عمر شخص (یعنی 45 سال کا ہو گا) تقریبا 30 کلو کو توڑا بھر کے تازہ بھکھڑا میرے گھر لے آیا اور بولا کہ (لو جی بناو دوائی تھوڑی جئی من وی چکھایا جے) میں جب دوائی مکمل کر لوں گا نسخہ ہر دم تازہ کے نام سے شئیر کرونگا انشاءاللہ

میاں محمد احسن

گھوکھرو خار خسک قسط نمبر 3

تازہ سبز بھکھڑا کا پانی نکال کر نخود سیاہ اس میں بھگو دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اور پانی ڈالیں 7 دفعہ ترو خشک کر لیں۔ باریک پیس لیں شہد ملا کر معجون بنائیں 3 گرام دودھ کے ساتھ صبح و شام نہار منہ لیں۔ بکثرت منی پیدا ہو گی اور کچھ دن کے استعمال سے جریان اور احتلام ختم ہو جائے گا۔ قوت باہ بڑھے گی

جن عورتوں کو پیریڈ کی خرابی اور رحم کا کوئی مرض ہو انھیں اس کا قہوہ ضرور پینا چاہیے

بھکھڑا 2 تولہ کو آدھا کلو دودھ میں پوٹلی باندھ کر جوش دیں پوٹلی نکال کر دودھ پی جائیں۔ وہ مریض جنھیں جگر کی خرابی کی وجہ سے کمی خون کا مسلہ ہے اور بدن کمزور ہے انشاءاللہ ٹھیک ہو جائیں گے

بھکھڑا کے جوشاندہ میں روغن صندل 5 قطرے ملا کر دن میں تین بار پئیں۔ سوزاک جیسا بھی ہو شفا ہو گی

اس کا قہوہ مصری ملا کر دن میں تین بار پئیں۔ دھڑکن تیز ہونا۔ دل گھبرانا۔ سونے میں ڈر لگنا۔ دل کا پھیل جانا چربی کا بڑھ جانا جیسے عوارض دور ہو جاتے ہیں

بھکھڑا 2 تولہ جو کوب کر کے آدھا کلو پانی میں جوش دیں جب 100 گرام رہ جائے تو اتار کر پئیں

صرع۔ وہم۔ ضعف دماغ۔ سر درد۔ اور نزلہ و زکام کو دور کرتا ہے

اسکے جوشاندہ میں روغن زرد 1 تولہ ملا کر پئیں۔ سانس کی تنگی۔ اور پرانی جمی بلغم کو خارج کرتا ہے

بھکھڑا 2 حصہ اور تل سیاہ 1 حصہ سفوف بنا کر ایک چمچ دودھ کے ساتھ لیکوریا کا بہترین علاج ہے

میاں محمد احسن

ٹمبلو

ٹمبلو کا لاطینی نام بربیرس اریستاٹا ہے اور یہ نباتات کے خاندان زرشکیہ سے تعلق رکھتی ہے۔ یورپ کی عام زرشک کا لاطینی نام بربیرس دیگرس ہے۔ پاکستان اور انڈیا میں اسی کو ٹمبل، ٹمبلو یا ٹملو کہتے ہیں۔ یہ پودا عام

کانٹے دار جھاڑی ہے جس کی جڑ زرد رنگ کی ہوتی ہے۔ پاکستان کے شمالی علاقوں مانسہرہ، بالا کوٹ، کشمیر اور شمالی وزیرستان میں بھی پائی جاتی ہے۔ بلوچستان کے علاقوں زیارت، بابا خرواری، دوزخ تنگی، لورالائی، ورگئی، قلعہ سیف اللہ اور سنجاوی کے اطراف میں بھی پائی جاتی ہے۔ وہاں کے لوگ اسے "زرل" کہتے ہیں۔ بعض جگہ اسے "کورئے" بھی کہا جاتا ہے۔

یہ خودرو جھاڑی ہے۔ اس کے پرانے پودوں کا قد سات آٹھ فٹ ہوتا ہے۔ شاخیں اطراف میں پھیلی اور کانٹوں سے بھری ہوتی ہیں۔ ہر کانٹا سہ شاخہ ہوتا ہے۔ پرانے پودوں کے تنے کا قطر تین چار انچ ہوتا ہے۔ جڑیں گہری بلکہ آٹھ دس فٹ زمین میں ہوتی ہیں۔ یہی جڑ کارآمد ہے۔ اسے کاٹ کر اس پر سے چھلکا اتارتے اور سائے میں خشک کر لیتے ہیں۔ یہ چھلکا زرد رنگ کا اور ذائقے میں کڑوا ہوتا ہے۔ شمبلو کے زرد پھول گچھوں کی شکل میں لہلہاتے ہیں۔ پتے لمبوترے اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ پھول چند دن بعد جھڑ جاتے ہیں۔ ان کی جگہ چھوٹے چھوٹے سبز دانے نکلتے ہیں جو پکنے پر سیاہ ہو جاتے ہیں۔ بچے اور بڑے انھیں شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کے پھول اور پتے بھی کھائے جاتے ہیں جن کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ یہ منہ اور گلے کے امراض کا علاج ہے۔ اس کی جڑ خزاں کے آخر میں نکالی جاتی ہے تاہم ضرورت پڑنے پر کسی وقت بھی تازہ جڑ کا چھلکا اتار کر استعمال کر سکتے ہیں۔ شمبلو کی جڑ کے سفوف سے سرطان کے مریضوں کا شفا بخش علاج ہو سکتا ہے۔

سرطان (کینسر) ہر قسم

شمبلو اور ہموزن ہلدی کو باریک پیس کر ڈبل زیرو کے کیپسول بھر لیں اور ایک کیپسول صبح وشام بعد از غذا، ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ انشاءاللہ ایک ماہ میں کینسر کا نام نشان نہ رہے گا۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کے سرطان (کینسر) میں کشتہ سنکھ، ہلدی اور سُمبلو ہم وزن باریک پیس کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول بھر لیں اور صبح، دوپہر، شام بعد از غذا دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ بفضلہٖ تعالیٰ تین ماہ میں آرام آجائے گا۔

صبح کو تین ماشے سُمبلو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور شام کو کھانے کے آدھ گھنٹے بعد پی لیں۔ اسی طرح شام کو بھگو کر صبح پی لیں۔ ایک ماہ کے استعمال سے چھاتی کا سرطان ختم ہو جائے گا۔

دماغی رسولی (برین ٹیومر) کا خاتمہ

درخت سرس کی چھال، کشتہ سنکھ، سُمبلو اور ہلدی میں ہم وزن چینی شامل کر کے زیرو کے کیپسول میں چار رتی کے برابر بھر لیجئے۔ صبح، دوپہر اور شام بعد غذا عرق دھماسہ کے ساتھ ایک ایک کیپسول استعمال کریں۔ ذیابیطس کے مریض چینی شامل نہ کریں۔ تین سے چار ماہ تک دوا کا استعمال جاری رکھیں۔ یہ دماغی رسولی (برین ٹیومر) کا شافی علاج ہے۔

ناسور کا پھوڑا

ناسور کا پھوڑا نکل آئے تو روزانہ صبح دوپہر اور شام بعد غذا ایک ایک ماشہ سُمبلو باریک پیس کر دودھ کے ساتھ صبح و شام نوش فرمائیں۔ بیس دن میں شفا ہو گی۔

منہ کا سرطان

منہ کے سرطان کے لئے کشتہ سنکھ، ہلدی اور سُمبلو ہم وزن باریک پیس کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول بھر لیں اور صبح، دوپہر، شام بعد از غذا، تین ماہ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

منہ کے امراض

ثمبلو کو منہ کے مختلف امراض میں استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً گلے میں تکلیف ہو تو اس کا چھلکا منہ میں رکھ کر سو جایئے۔ اس کا کڑوا پانی حلق سے اترتا رہتا ہے اور صبح تک تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ منہ میں چھالے ہوں تو ایک چٹکی ثمبلو پوڈر منہ میں رکھنے سے گھنٹہ بھر میں تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

دانت کا درد

دانت کے درد اور ہلتے ہوئے دانت قائم رکھنے کے لئے جڑ ثمبلو، جڑپان اور عناب ہم وزن ملا کر ۲-۲ ماشہ صبح وشام بعد غذا دودھ کے ساتھ لیں لیں۔

گردن کے مہرے یا پسلیوں کا درد

اگر پسلیوں یا گردن کے مہروں میں درد ہو تو ثمبلو کا پوڈر، ایک ماشہ رات کو نیم گرم دودھ سے لیں۔

بہترین منجن

اگر دانتوں میں درد ہو یا مسوڑھوں سے خون آتا ہو، تو کسی اچھے منجن میں اس کی نصف مقدار کے برابر ثمبلو ملائیں اور دانتوں پر بطور منجن ملیں، ان شاء اللہ دنوں میں خون رک جائے گا اور دانتوں کا درد بھی کافور ہو گا۔

غدہ درقیہ (تھائیرائڈ گلینڈز) کی سوجن

اگر غدہ درقیہ (تھائرائڈ گلینڈز) بڑھ جائے تو کشتہ سنکھ، بلدی، ثمبلو پوڈر اور آرسینک پاؤڈر نمبر ۲ ہم وزن لیں اور صبح وشام بعد از غذا زیرو کا کیپسول بھر کر ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ دو سے تین ماہ میں بڑھا ہوا غدہ معمول پر آجائے گا۔

بڑھے ہوئے ٹانسلز میں ثمبلو بوٹی ورم دور کرتی ہے، اس کے چھلکے کا چھوٹا سا ٹکڑا منہ میں رکھ کر رات کو

سونے سے اس کا رس آہستہ آہستہ ٹانسلز کو درست کر دیتا ہے۔

پرانے زخم

سُمبلو کا سفوف روزانہ چھڑکنے سے پرانے سے پرانا زخم ہفتہ بھر میں ٹھیک ہو جاتا ہے۔ ساتھ ہی دن میں دو بار کھانے کے بعد دودھ کے ہمراہ سفوف کی دو تین چٹکیاں لینی چاہئیں۔

ذیابیطس / شوگر

ذیابیطس کے مریض سُمبلو پوڈر کی دو تین چٹکیاں دن میں دو بار دودھ کے ساتھ پھانک لیں، شکر کی سطح معمول پر آجائے گی۔

سُمبلو ۳ ماشہ کا نکڑا رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں، صبح ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے یہ پانی پی لیں۔ پھر پیالی میں مزید پانی ڈال دیں۔ اسے نماز عصر کے بعد پیجئے۔ اب بوٹی ضائع کر دیں اور رات کو نئی بوٹی پانی میں بھگوئیے۔ یہ نسخہ پندرہ، بیس روز استعمال کریں۔

گورکھ پان، برگ نیم، سُمبلو کی جڑ کا چھلکا، کرنجوا، گڑمار بوٹی، رسونت مصفّیٰ، چاکسو چرائتہ نیپالی اور نرکچور، ہر ایک دس تولہ لیجئے اور سب کو باریک پیس کر ملا کر رکھ لیں اور ۳-۳ ماشہ صبح و شام بعد غذا ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ یہ دوا ذیابیطس دور کرنے کے علاوہ پیشاب کی بدبو اور زیادتی سے بھی نجات دلاتی ہے۔

ذیابیطس کے لئے یہ نسخہ ایک ماہ استعمال کریں: سُمبلو، کلونجی، تخم میتھی، کاسنی ہندی ہم وزن لے کر ۵-۵ ماشہ یعنی ۱-۱ چمچ صبح و شام بعد غذا استعمال کریں۔ رات کو خشخاش ایک چمچ دودھ کے ساتھ کھالیں۔

داغ دھبے اور چھائیاں

نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے چہروں پر اکثر سیاہ چھائیاں اور داغ دھبے پڑ جاتے ہیں یا دانے نکل آتے ہیں۔ اس کے لئے کشتہ سنکھ، سُمبلو، ہلدی اور آم کے درخت کی چھال چاروں ہم وزن باریک پیس کر چہرے کی کسی اچھی کریم میں ملالیں اور رات کو چہرے پر لگائیں۔ کریم ان چاروں کے مجموعے کے برابر ہونی چاہیے۔ صبح ڈیٹول، نیم یا گندھک کے صابن سے منہ دھولیں۔

خارش، داد، پھوڑے

جسم پر خارش، داد چنبل، پھوڑے پھنسی ہوں یا سر پر دانے نکل آئیں، تو سُمبلو کی جڑ ۵ تولہ باریک پیس کر بیس تولہ سرسوں کے تیل میں ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ پندرہ دن میں فائدہ ہوگا۔ مرض پرانا ہو، تو نسخہ ایک تا دو ماہ استعمال کریں۔

گردے بہتر بنایئے

اگر گردے میں رسولی ہو یا ان کی صفائی (ڈائیلیسس) ہو رہی ہو تو، ایک چاول کشتہ سونا، ایک چاول آرسینک نمبر ۲، ایک رتی کشتہ سنکھ، ایک ماشہ سُمبلو ملا کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول بھریں اور صبح و شام بعد غذا، عرق منجشٹھا کے ساتھ استعمال کریں۔ اگر ڈائیلیسس روزانہ بھی ہو رہا ہو تو نسخے کے ایک ہفتہ استعمال سے ہر دوسرے روز ہونے لگے گا اور چالیس روز کے استعمال سے ہر پندرہ روز بعد۔

جسمانی درد سے نجات پایئے

درد جسم کے کسی بھی حصے میں ہو، جوڑوں کا درد ہو یا کندھوں کا، ٹانگوں میں ہو یا کولہوں میں، عرق النساء ہو یا سر درد مندرجہ ذیل نسخہ استعمال کرنے سے بالکل ختم ہو جاتا ہے۔

کشتہ سنکھ 4 تولہ، سُمبلو 4 تولہ، کچلہ مدبر ایک تولہ، کشتہ شنگرف 4 ماشہ، کشتہ بارہ سنگھا 4 ماشہ، آرسینک پاؤڈر نمبر

2 ایک تولہ۔

یہ ادویہ باریک پیس کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول میں بھر لیں اور صبح و شام بعد از غذا ایک پاؤ دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ ایک ماہ تک کھانے سے ہر قسم کا درد ختم ہو جائے گا۔

جوڑوں کا درد

جوڑوں کے درد میں سوتے وقت دو تین چٹکیاں سفوف تمبلو دودھ سے لے لیں۔ تین چار روز یہ عمل دہرانے سے درد رفع ہو جاتا ہے۔

تمبلو کی گٹھلیوں کو جوش دے کر پینے سے پسینہ اور دست آتے ہیں اور جوڑوں کا درد رفع ہو جاتا ہے۔

جوڑوں کے ہر قسم کے درد، گنٹھیا اور بولی تیزاب (یورک ایسڈ) سے نجات پانے کے لئے، تمبلو ۳ ماشہ کا ایک ٹکڑا رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں، صبح ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے یہ پانی پی لیں۔ پھر پیالی میں مزید پانی ڈال دیں۔ اسے نماز عصر کے بعد پیجئے۔ اب بوٹی ضائع کر دیں اور رات کو نئی بوٹی پانی میں بھگوئیے۔ یہ نسخہ پندرہ بیس روز استعمال کریں۔

بانجھ پن دور کیجئے

بانجھ پن اور اٹھرا کے لئے کشتہ سنکھ، ہلدی اور تمبلو ہم وزن باریک پیس کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول بھر لیں اور صبح، دوپہر، شام بعد از غذا، چھ ماہ تک ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

خون کا زہر۔۔ سیرم ٹرائی گلیسرائڈ

خون میں اگر ایک قسم کا زہر، سیرم ٹرائی گلیسر ائیڈز بڑھ جائے تو سنکھ کا کشتہ، شمبلو اور ہلدی ہم وزن ملا کر ایک ایک ماشہ کے کیپسول عرق ذیابیطس چوتھائی پیالی کے ساتھ صبح و شام، بعد غذا، استعمال کریں۔

امساک

شمبلو کی گولیاں امساک کے مریضوں کو فائدہ دیتی ہیں۔ ۵ تولہ شمبلو ایک کلو پانی میں بارہ گھنٹے تک بھگوئیں، پھر اسے آگ پر چڑھا دیں۔ جب آدھا پانی رہ جائے تو شمبلو چھان کر خشک کر لیں اور چنے کے برابر گولیاں بنا لیں۔ رات سوتے وقت دو گولی ہمراہ ڈیڑھ پاؤ دودھ استعمال کریں۔

بلند فشار خون معمول پر لائیے

شمبلو بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) میں بھی مفید ہے۔ ایک پاؤ شمبلو باریک پیس لیں، اس میں پانچ تولہ تازہ کھجور کی گٹھلی نکال کر ملائیں اور چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ پہلے ایک ہفتہ صبح، دوپہر اور شام بعد غذا، ایک ایک گولی ہمراہ دودھ استعمال کریں۔ دوسرے ہفتے صبح و شام بعد غذا لیں۔ تیسرے ہفتہ صرف شام کو بعد غذا ایک گولی استعمال کریں۔ بفضلہٖ تعالیٰ خون کا دباؤ معمول پر آجائے گا۔

تپ دق اور پرانا بخار

شمبلو، کشتہ گئودنتی، ست گلو اور افسنتین دس دس تولہ، اجوائن خراسانی دو تولہ اور نمک خوردنی ایک تولہ، ان سب کو ملا کر باریک پیس لیں اور ایک ایک ماشہ صبح و شام بعد غذا ہمراہ چائے استعمال کریں۔ چند دن میں بخار ہمیشہ کے لیے دور ہو جائے گا۔

ٹوٹی ہڈی

اگر کسی انسان کی ہڈی ٹوٹ جائے تو انڈے کی سفیدی میں شمبلو پیس کر لگائیں اور اگر ممکن ہو تو کس کر باندھ بھی دیں۔ انشاءاللہ بیس دن میں ٹھیک ہو جائے گی۔

اگر کسی جانور کی ہڈی ٹوٹ جائے تو مکئی کے آٹے میں شمبلو ملا کر پانی میں آمیزہ تیار کریں اور جانور کی ٹوٹی ہوئی ہڈی پر لیپ کر دیں۔ اللہ کے فضل سے بیس دن میں ہڈی بالکل ٹھیک ہو جائے گی۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی پر شمبلو اور ارجن کا چھلکا ہم وزن باریک پیس کر انڈے کی سفیدی میں ملا کر صبح اور رات لگائیں۔ بیس دن میں ٹوٹی ہوئی ہڈی ٹھیک ہو جائے گی۔

عرق النساء

عرق النساء عورتوں کی کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک رگ ہے جو کولہے کی ہڈی سے لے کر پاؤں تک جاتی ہے، جب اس میں شدید درد ہو تو انسان چلنے پھرنے سے قاصر ہو جاتا ہے۔ شمبلو، چاکسو، سونٹھ اور مرچ سیاہ ۵-۵ تولے لے کر ایک کلو شہد میں حل کر دیں اور صبح دوپہر شام ۲-۲ چھوٹے چمچ استعمال کریں۔ پندرہ دن میں عرق النساء کی تکلیف ختم ہو جائے گی۔

ایک پاؤ شمبلو باریک پیس کر چار کلو دودھ میں ملا کر پکائیں۔ جب دو کلو دودھ رہ جائے تو اسے برفی کی طرح کاٹ لیں اور صبح و شام بعد غذا ایک ایک ٹکڑا کھائیں۔ دودھ میں حسب ذائقہ چینی شامل کی جا سکتی ہے۔

عرق النساء، جوڑوں کے ہر قسم کے درد، گنٹھیا اور یوری تیزاب (یورک ایسڈ) سے نجات پانے کے لئے شمبلو ۳ ماشہ کا ایک ٹکڑا رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں، صبح ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے یہ پانی پی لیں۔ پھر پیالی میں مزید پانی ڈال دیں۔ اسے نماز عصر کے بعد پی لیں۔ اب بوٹی ضائع کر دیں اور رات کو نئی بوٹی پانی میں بھگو دیں۔ یہ نسخہ پندرہ بیس روز استعمال کریں۔

یرقان سے نجات

یرقان (ہیپاٹائٹس) سے نجات پانے کے لئے، شمبلو ۳ ماشہ کا ٹکڑا رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں، صبح ناشتہ سے آدھ گھنٹہ پہلے یہ پانی پی لیں۔ پھر پیالی میں مزید پانی ڈال دیں۔ اسے نماز عصر کے بعد پیجئے۔ اب بوٹی ضائع کر دیں اور رات کو نئی بوٹی پانی میں بھگویئے۔ یہ نسخہ مکمل آرام آنے کے بعد بھی چھ ماہ تک مزید استعمال کریں۔

تلی یا جگر بڑھنا

شمبلو کا جوشاندہ تیار کریں اور صبح و شام بعد غذا نوش فرمائیں۔ تلی اور جگر بڑھ جانے میں بیحد مفید ہے۔

پیٹ کے کیڑے

پیٹ کے کیڑے نکالنے کیلئے صبح نہار منہ دو تین چٹکیاں سفوف شمبلو ہمراہ پانی یا دودھ لے لیں۔ تین چار روز یہ عمل دہرانے سے پیٹ کے کیڑوں سے نجات مل جاتی ہے۔

دست اور مروڑ

شمبلو کی جڑ کی چھال اور سونٹھ ہموزن پیس کر دن میں تین بار لینے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

منقول

جامن ایک سستا اور آسانی سے حاصل ہونے والا پھل ہے۔ اس پھل کی آمد موسم برسات میں ہوتی ہے اور اسی موسم میں اس کا اختتام بھی ہوجاتا ہے۔ یہ پھل شمالی پاکستان سے لے کر جنوبی ہند تک عام پایا جاتا ہے۔

اطباء کے نزدیک جامن کا مزاج دوسرے درجے میں سرد و خشک ہے۔اللہ تعالی نے حضرت انسان کیلئے پھل سبزیوں کی صورت میں جو نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ اپنے موسمی تقاضوں کے آئینہ دار ہوتے ہیں۔

جامن کی بطور پھل غذا بخشی اپنی جگہ مگر یہ متعدد عوارضات میں تدبیر کا بھی کام دیتا ہے اس طرح جامن کو ان پھلوں میں شمار کر سکتے ہیں جوغذائی و دوائی فوائد سے مالا مال ہیں

جامن کی اقسام

جامن چھوٹا بھی ہوتا ہے جسے دیسی جامن کہتے ہیں اور بڑا بھی جو پھلندا کہلاتا ہے جبکہ ایک تیسری قسم بھی ہوتی ہے جس کا گودا بہت کم ہوتا ہے۔

جامن کے قیمتی طبی فوائد

جامن کے بے شمار طبی فوائد ہیں اور یہ کئی امراض کے علاج میں فائدہ ثابت ہوا ہے۔جامن ذیابیطس کنٹرول کرنے میں انتہائی مفید ہے۔ذیابیطس ٹائپ ون کی بجائے ذیابیطس ٹائپ ٹو میں جامن کا استعمال زیادہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے لیکن اس مرض کی دیگر مروجہ ادویات کے بجائے صرف جامن ہی کے استعمال پر انحصار کسی طور پر مناسب نہیں۔

شوگر کے مریض اگر کبھی کبھار آم کھالیں تو اس کے بعد جامن کھانے سے شوگر لیول اعتدال پر رکھا جاسکتا ہے نیز اس سے آم کی حدت بھی معتدل ہوجاتی ہے

موسم برسات میں اسہال ' گیسٹرو اور دیگر پیٹ کے امراض کیلئے بھی جامن کا سرکہ فائدہ مند ہے جو صدیوں سے مستعمل ہے۔لو لگنے کی صورت میں جامن کھانے سے لو کے اثرات کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں سے محفوظ رہنے کیلئے جامن نہایت مفید ہے۔چہرے کے داغ دھبے ' چھائیاں ' جامن یا جامن کے شربت کے مسلسل استعمال کرنے سے دور ہوجاتی ہیں اور چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔

چہرے کی شادابی ' داغ ' دھبے ' چھائیاں دور کرنے کیلئے جامن کا بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے اس مقصد کیلئے جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں رگڑ کر اس کا پیسٹ بنائیں اور چہرے پر اس کا لیپ کریں۔جامن جسم کو تقویت دیتا ہے۔

جامن پیشاب کی جلن میں بھی مفید ہے۔اگر منہ پک جائے تو جامن کے نرم پتے ایک پاؤلے کر ایک کلو پانی میں جوش دیں بعد ازاں چھان کر کلیاں کرنے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

جامن کا کھانا آواز کو درست اور گلے کو صاف کرتا ہے۔رات کو سوتے وقت منہ سے پانی بہنے کی شکایت (بادی کیفیت) کو دور کرتا ہے۔جامن تیزابیتِ معدہ کا خاتمہ کرتا ہے۔معدہ اور آنتوں کی کمزوری کو دور کرنے کیلئے ایک پاؤ جامن کے سرکے میں تین پاؤ چینی ملا کر سکنجبین بنائیں اور صبح

وشام استعمال کریں۔
بواسیر کا خون بند کرنے کیلئے بیس گرام جامن کے پتے ایک پاؤ دودھ میں رگڑ کر چھان کر پلانا مفید ہے۔
جامن کو رطوباتی قے اور جی متلانے کے عوارضات میں مفید پایا گیا ہے اور ایسے دست جو موسم برسات میں رطوبا کی وجہ سے ہوجاتے ہیں ان کے لئے جامن کا استعمال ایک مفید غذائی دوائی تدبیر کا درجہ رکھتا ہے
جامن کے استعمال سے خون کا گاڑھاپن اور بڑھتی ہوئی موسم تیزابیت ختم ہو جاتی ہے - اسی سبب یہ خون کے سرطان (کینسر) میں بھی فائدہ مند قرار دیا گیا ہے اپنے سرد وخشک مزاج کے سبب جسم کی فالتو رطوبات کو جذب کر تا ہے جگر اور تلی کے ورم میں اچھے اثرات ظاہر کر تا ہے
جامن میں فولاد کی موجودگی کی وجہ سے خون کے سرخ ذرات کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔
جامن کے کیمیائی تجزیہ کے مطابق اس میں فولاد بھی پایا جاتا ہے اس طرح خون کی کمی والے حضرات کے لئے بھی مفید ہے۔جامن وٹامن (حیاتین ج) کا قدرتی خزانہ ہے اس لئے جن لوگوں کو وٹامن سی کے کمی کے نتیجہ میں مسوڑھوں سے خون آتا ہے جامن کے استعمال کے ساتھ ساتھ اس کے پتوں سے بھی استفادہ کریں کیوں کہ جامن کے پتے اور درخت بھی کام آتے ہیں مسوڑھوں سے خون آنے کی صورت میں جامن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر تھوڑا سا نمک

ملا کر غر غرے کرنا مفید ہے
جامن کا سرکہ مندرجہ ذیل طریقے سے بنایا جا سکتا ہے
جامن کا رس حسب ضرورت نکال کر مٹی کے گھڑے میں ڈال کر اچھی طرح بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں - اس میں تھوڑی سی پسی ہوئی رائی بھی ڈال دیں دو ماہ بعد گھڑے میں جو کچھ ہو چھان لیں جامن کا سرکہ تیار ہے
اسی طرح اگر اس میں 2-3 چمچ سرکہ ملا دیا جائے تو 21 دن تک سرکہ جامن تیار ہو جاتا ہے
یہ سرکہ جامن معدہ اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے اس سے نہ صرف نظام ہضم صحیح رہتا ہے بلکہ غذا بھی جلد ہضم ہوتی ہے۔بھوک صحیح لگتی ہے۔شوگر کے لیے بہترین چیز ہے
اپنے افعال وخواص کے لحاظ سے یہ بھوک لگاتا ہے،گرمی دور کرتا ہے،خون کا جوش اور تیزابیت دور کرتا ہے۔گرم مزاج والوں کیلئے ایک عمدہ تحفہ ہے۔

جامن کے چند طبی استعمالات

مضبوط دانت اور مسوڑھے
جامن کی لکڑی کا کوئلہ پیس کر قدرے نمک اور سیاہ مرچ ملا کر منجن کی طرح استعمال کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔اس طرح جامن کے درخت کی چھال کے جوشاندے سے بھی یہی فوائد ملیں گے۔

منہ کے چھالے

منہ کے چھالوں میں بغیر نمک جامن کا استعمال مفید ہے۔

دمہ اور کھانسی

جامن کے درخت کا چھلکا دو تولہ آدھے کلو پانی میں جوش دیں۔جب ایک پاؤ پانی باقی رہ جائے تو چار رتی نمک ملا کر صبح وشام پینے سے مرض دمہ اور کھانسی میں مفید ہوتا ہے۔

زخم

جامن کا چھلکا،پانچ تولہ کو ایک کلو پانی میں جوش دیں۔جب ایک پاؤ پانی رہ جائے تو چھان کر اس نیم گرم پانی سے زخموں کو دھوئیں زخم صحیح ہو جائیں‌گے۔

نکسیر

جامن کے پھول خشک کر کے خوب باریک پیس کر بلاس کی طرح استعمال کرنے سے نکسیر رک جاتی ہے۔

تلی کا ورم

جامن کا سرکہ کھانے اور ورم پر لگانے سے ورم تلی میں فائدہ ہوتا ہے

جامن کھانے کا صحیح طریقہ

جامن کھانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ نمک اور سیاہ مرچ پیس کر کے اس کے ساتھ کھایا جائے

احتیاطی تدابیر

جس طرح ہر شے میں اعتدال ہی مناسب راہ عمل ہے اس طرح جامن بھی حد اعتدال میں استعمال کریں۔

اس کا زیادہ استعمال قبض کرتا ہے۔

ہمیشہ کھانے کے بعد کھائیں خالی پیٹ کھانے سے درد پیدا کر دیتا ہے۔

آم

جس طرح تمام جانوروں کا بادشاہ شیر کو کہا جاتا ہے اسی طرح تمام پھلوں کا بادشاہ آم کو کہا جاتا ہے۔کچھ آم ذائقہ میں کھٹے اور نمکین ہوتے ہیں ' کچھ کھٹے میٹھے ہوتے ہیں اور کچھ بہت زیادہ میٹھے ہوتے ہیں۔یہ ایک ایسا پھل ہے جسے چھوٹے ' بڑے ' غریب امیر سبھی بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اس کا پتلا رس اور ریشے معدے پر بوجھ نہیں ڈالتے ' اس کے ریشے دانتوں کی میل کچیل صاف کرتے ہیں اور دانتوں کے مسوڑھوں کو مضبوط بناتے ہیں ' یہ چہرے کا رنگ نکھارتا ہے اور عمدہ خون پیدا کرتا ہے ' اس کا مربہ اوراچار بھی بنایا جاتا ہے۔مربہ کھانے سے دل ودماغ اور معدے کو طاقت ملتی ہے اور اچار بطور سالن استعمال کیا جاتا ہے۔گرم مزاج والے مریض اس کا اچار نہ کھائیں ورنہ نکسیر پھوٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔اللہ پاک نے آم کی تہہ پر پتلے اجزاء کو مضبوط رکھنے کیلئے اس کے اوپر ایک مضبوط غلاف بنایا ہے اس کے غلاف سے گوند نما رَس رستا رہتا ہے جو اس کے اردگرد جم جاتا ہے اس رس میں

تیزابیت کا اثر ہوتا ہے۔اس لیے دیہات کے آدمی آم کو بڑے برتن میں تازہ پانی بھر کر آدھا گھنٹے کے لیے پانی میں رکھتے ہیں پھر اسی پانی سے اچھی طرح دھو کر کھاتے ہیں۔اللہ تعالیٰ نے آم کے پھل کے علاوہ اس کے پتوں' چھال' پھولوں اور اس کی گٹھلی میں بڑے شفائی اثرات پیدا فرمائے ہیں۔پرانے حکماء اب بھی نسل در نسل اس کے پتوں' پھولوں' جڑوں' چھال اور گٹھلی سے نسخہ جات تیار کرتے ہیں چند نسخہ جات قارئین کی خدمت میں پیش کرتا ہوں۔مریض فائدہ اٹھائیں اور بندہ کو دعاؤں میں ہمیشہ یاد رکھیں۔ایک ضروری بات دیسی ادویات استعمال کرنے سے فوری آرام نہیں ہوتا ہاں چند چیزیں ایسی ضرور ہیں جن کے استعمال سے فوری آرام آجاتا ہے۔دیسی دوائی کے استعمال سے اگر بظاہر مرض بڑھ رہا ہو تو یہ ہرگز نہ سوچیں کہ فائدہ نہیں ہورہا ہے اصل میں بیماری وجود سے باہر نکل رہی ہوتی ہے اور چند دنوں' ہفتوں یا مہینوں کے بعد بیماری جسم سے نکل جاتی ہے اورمریض کو شفا مل جاتی ہے۔اب آم کے نسخہ جات اور فوائد کی طرف آتے ہیں۔

آم کے نسخہ جات اور فوائد

آم بلغم کو پتلا کرکے اسے آسانی سے خارج کرتا ہے۔

مادہ منویہ کو گاڑھا کرتا ہے۔
صالح خون پیدا کرتا ہے۔
قوت باہ میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے۔
دمے اور کھانسی کے مریضوں کیلئے پتلے رس کا آم نہایت مفید ہے۔
بدن کوموٹا کرتا ہے۔
قد کو بڑھاتا ہے۔
کچا اور گاڑھا آم دیر سے ہضم ہوتا ہے ' آم کھانے کے بعد دودھ کی کچی نمکین لسی یا چاٹی کی لسی پینی چاہیے اس سے کھل کر پیشاب جاری ہوجائے گا ' طبیعت ہلکی پھلکی ہوجائے گی۔
بعض لوگ آم کے کھانے کے بعد ایک قسم کا بوجھ محسوس کرتے ہیں ' آم کھانے کے بعد چھ سات دانے جامن کے کھالیں تو بوجھ ختم ہوجائے گا۔
جسے بچھو نے یا زہریلے جانور نے ڈس لیا ہو اسے آم کی گٹھلی کو پانی میں رگڑ کر نیم گرم کرکے متاثرہ جگہ پر لیپ کردیں۔زہر اور درد دونوں دورہوجائیں گے۔
بعض لوگ کچے آم کھانے کے شوقین ہوتے ہیں اکثر حاملہ

خواتین کچے اور کھٹے آم کھاتی ہیں ' کچے آم کھانے سے حمل ضائع ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اکثر عورتوں کا حمل ضائع بھی ہوجاتا ہے ' کچے آم پکے آم کی نسبت زیادہ گرم ہوتے ہیں۔

گرمیوں میں دوپہر کے کھانے میں دو عدد پیاز کاٹ لیں ' پیاز میں ایک چمچ چائے والا دیسی گھی ڈال دیں ' حسب ضرورت نمک اور آدھا لیموں کا رس ڈال لیں اور دو چمچ آم کا اچار مکس کردیں ' ایک خاص قسم کا سالن تیار ہوجائے گا۔روزانہ دوپہر کو روٹی کے ساتھ کھائیں۔قوت باہ میں حیرت انگیز اضافہ ہوجائے گا۔جسم میں پانی کی کمی دور ہوجائے گی ' ریح خارج ہوجائے گی ' گیس ' بدہضمی ختم ہوجائے گی۔

آم کے بور یا پھول ' ہم وزن سفید شکر ' دونوں کا سفوف کرلیں۔ صبح و شام ایک ایک پانی یا دودھ سے کھائیں۔جریان ' احتلام ختم ہوجائے گا۔محترم قارئین ! یہ نسخہ مردانہ قوت کیلئے بے حد مفید ہے۔منی کو گاڑھا کرتا ہے ' مجرب ہے۔

آم کی تازہ جڑ بخار کے مریض کے ہاتھ پر پٹی سے باندھ دیں کسی قسم کا بخار ہو اتر جاتا ہے۔

اگر کسی کو زہریلے سانپ نے ڈس لیا ہو تو آم کی گٹھلیاں دو

عدد مرچ سیاہ تین دانہ دونوں کو پانی میں رگڑ کر مریض کو پلادیں۔تھوڑی دیر بعد سردی محسوس ہوگی اور زہر ختم ہوجائے گا اور ساتھ ساتھ تین دن تک پیاز کاٹ کر بھی کھلاتے رہیں۔

جو مریض بے ہوش ہوجائے ' اسے ہوش میں لانے کیلئے آم کی گٹھلی ' بیلگری ہم وزن لے کر مناسب مقدار پانی میں جوش دیں جب پانی کا ایک حصہ رہ جائے اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ حسب ضرورت چینی ملا کرمریض کو پلادیں ' ان شاء اللہ کچھ دیر بعد مریض ہوش میں آجائے گا۔

بھکھڑا ۔ لاٹ سٹ ۔ پڑتواہ

قسط نمبر 1

آج کل اس بوٹی کا موسم ہے اور عام کھیتوں میں مل جاتی ہے۔ اس لیے سوچا کہ اس کے خواص لکھیں جائیں ایک دوست Muhammad Safdar۔ نے بھی فرمائش کی تھی۔ اقساط پر مشتمل یہ مضمون ہوگا۔ آج اس کا جنرل تعارف لکھ کر کچھ مختصر خواص لکھیں۔

یہ ایک خود رو بوٹی ہے اور جنگلوں خالی زمینوں اور ریگستانوں میں پیدا ہوتی ہے۔یہ بوٹی کماد جوار مکئی کی فصلوں میں بھی خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔یہ بوٹی شاخ در شاخ ایک یا دو میٹر لمبائی میں زمین پر ادھر ادھر پھیلی ہوتی ہے۔

اس کے پتے خرفہ ساگ کے پتوں کی مانند بغیر کٹاؤ کے گول ہوتے ہیں۔اس کی رنگت سبز ہوتی ہے۔اس کے درمیان میں اور کناروں پر سرخ اور نیلی لکیریں ہوتی ہیں۔عام طور پر یہ تین اقسام کی ہوتی ہے۔

اول سرخ پھولوں والی،دوم سفید پھولوں والی،سوم نیلے پھولوں والی،پاکستان میں سفید اور سرخ پھولوں والی اٹ سٹ پائی جاتی ہے۔

اٹ سٹ کے کرشمے

گو کہ اٹ سٹ فصلوں کے لئے نقصان دہ ہے مگر یہ انسانی جسم کے لئے بت فائدہ مند ہے۔اس سے بہت کی بیماریوں کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

موتیا جالا

ابتدائی موتیا بند،نظر کی کمزوری اور آنکھ کا جالا کے امراض میں بوٹی کا رس آنکھوں میں ٹپکانے سے آفاقہ حاصل ہوتا ہے۔

بلڈ پریشر

ہائی بلڈ پریشر کی صورت میں اٹ ست کی شاخیں پتوں سمیت کوٹ کر ان کا پانی نکال لیں،دو سو گرام شربت بزوری میں تین گرام پانی ملائیں پھر آسروں اور دھنیا ہم وزن پیس لیں اور چائے کا چوتھائی چمچ شربت کے ساتھ کھائیں صبح شام دو وقت استعمال کریں۔

یرقان اور سوکڑا

یرقان کے مرض میں اور بچوں کے سوکڑا پن کی بیماری میں سرخ پھولوں والی اٹ سٹ کی جڑوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ہار کی شکل میں گردن میں ڈال کر لٹکائیں بہت جلد افاقہ ہو گا۔

چھائیاں

چہرے کی رنگت نکھارنے اور چھائیاں دور کرنے کے لئے اس کے پتے چہرے پر ملیں چہرے کی رنگت نکھر جائے گی اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

گردہ و مثانہ

اگر گردہ اور مثانہ میں گرمی ہو جائے یا پیشاب جل کر یا رک کر آئے تو ایسی حالت میں اٹ سٹ کے پتوں کا چھ گرام پانی نکال کر اس کے ساتھ برنا درخت کے تین گرام پتے ملائیں اور ڈیڑھ لیٹر دودھ کے ساتھ استعمال کریں
چند روز کے استعمال سے پتھری کی ٹکرے ہو کر پیشاب کے رستے خارج ہو جائیں گے۔اس مرض کے لئے یہ اکسیر نسخہ ہے۔

ہاضمہ اور جگر

ہاضمہ کی درستگی اور جگر درست کرنے کے لئے اٹ سٹ کا ستعمال مفید ہے۔اٹ سٹ کے دو سو پچاس گرام پھول پچاس گرام ٹماٹر کے ساتھ کوٹ کر پانی الگ کر لیں۔اس پانی کو نہار منہ پینے سے ہاضمہ درست ہو جائے گا۔

بھوک لگنے لگتی ہے۔ معدے کا درد اور اپھارہ دور ہو جاتا ہے۔

طبیعت کے چڑچڑے پن اور جگر کے امراض میں 150 گرام تازہ اٹ سٹ کے ساتھ سو گرام تازہ مکو کوٹ کر پانی نکال لیں اس میں حسب منشا شربت بزوری ملا لیں
اور ہر زور صبح شام نصف چٹکی کشتہ قلعی اور نصف چٹکی کشتہ فولاد کے ساتھ استعمال کریں افاقہ ہو گا۔

جوڑوں کا درداور ورم

جوروں کے درد اور ہاتھ پاؤں کے ورم دور کرنے کے لئے اٹ سٹ کی شاخیں پتوں سمیت توڑ کر کوٹ لیں اور ان میں سے پانی نکال کر برابر وزن میں تل کا تیل ملا کر آنچ پر رکھ دیں۔جب اس میں سے پانی اڑ جائے۔

اور صرف تیل باقی رہ جائے تو چولہے سے نیچے اتار لیں۔ٹھنڈا ہونے پر شیشی میں محفوظ کر لیں بوقت ضرورت متاثرہ حصہ پر ملیں بہت جلد شفا ملے گی۔
اس کے علاوہ اگر جسم پر پھنسی پھوڑا نکل آئے تو اس کے پتے ہاتھوں پر مسل کر پھوڑے پھنسی پر لگائیں آرام آ جائے گا۔

قسط نمبر 2

آج ہلکی بوندا باندی شروع ہوئی تو باہر نکل گیا اس نیت پہ کہ بیر بوٹی لائی جائے جو کہ بارش رکنے کے بعد ریتلی زمین پر نکلتی ہے لیکن بارش نہیں برسی صرف بوندا باندی ہوئی تھی وہ تو نہیں ملی لیکن بسکھپرا نیلے پھول والی جتنی میں لا سکتا تھا لے آیا۔ سفید پھول والی آج کل کھیتوں میں عام مل جاتی ہے۔ لیکن نیلے والی ریتلی زمین پر نکلتی ہے۔ کل جنرل تعارف لکھ چکا ہوں۔ آج مزید نسخہ جات درج کرونگا۔

ساگ

کر استعمال کرتی ہے۔ اس میں تاندلہ بھی ملاتے ہیں اس بوٹی کو ہمارے گاوں کی مہاجر برادری بطور ساگ پکا بہر حال بات بسکھپرا کے ساگ کی ہے۔ بدن کی سوجن۔ امراض شکم۔ بواسیر۔ بخار۔ بلغم کو دور کرتا ہے قبض کشا کمی خون۔ زیادتی صفراء کو دفع کرتا ہے۔ امراض دل۔ عسر البول۔ یرقان۔ قولنج۔ ریاحی مروڑ۔ اور پھوڑوں پھنسیوں کو ختم کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ میں امید کرتا ہوں کہ جو اتنے سارے فوائد کا حامل ہے اسے پکا کر ایک دفعہ ضرور آزمائیں۔ بلکہ اس ساگ کا آخر میں جو فائدہ لکھوں گا وہ لاکھوں روپے کے علاج سے بھی ممکن نہیں ہوتا جو یہ ساگ کر دیتا ہے۔

تازہ بسکھپرا

اس کا پانی 2 تولہ نکالیں ایک پاو دودھ گائے میں ملا کر پلائیں۔ بند پیشاب کو فوراً کھول دے گا انشاء اللہ بغیر دودھ کے پلانا۔ استسقاء۔ یرقان۔ صلابت جگر و طحال اور سنگ گردہ و مثانہ کے لیے مفید ہے

بچہ کی پیدائش

اسکی جڑ کا سفوف روغن زیتون میں ملا کر اندام نہانی میں لیپ کرنا سے بچہ خواہ مردہ ہو یا زندہ با آسانی باہر آ جاتا ہے اگر عورت کو اس کا جوشاندہ پلایا جائے تب بھی ڈیلیوری نارمل اور آسانی سے ہو جاتی ہے۔ 5 تولہ جڑ کو 40 گرام پانی میں جوش دیں جب پانی آدھا رہ جائے تو گرم گرم پلا دیں۔

پلیوری

جڑات ست سفید۔ جڑات ست سرخ۔ خار خسک۔ برگ سنجالو۔ پوست ہلیلہ زرد۔ پوست ہلیلہ۔ آملہ خشک 6۔6 ماشہ۔ سب کو جو کوب کر کے آدھا کلو پانی میں جوش دیں۔ جب پانی پاورہ جائے تو چھان لیں 20 گرام شہد ملا کر پلائیں۔ کچھ دن کے استعمال سے پھیپھڑے بلکل صاف ہو جائیں گے۔ مرض رفع جائے گا اس سے پیشاب بھی کھل کر آئے گا

امراض چشم

مشہور بوٹی ہے یرقان اور امراض چشم میں۔ غریبوں کے لیے ممیرا سے کم نہیں۔

بسکھپرا کی جڑ کو روغن کنجد میں گھس کے لگانے سے تمر (نظر کی کمزوری۔ دھندلا پن) دور ہو جاتا ہے۔

بکری کے دودھ میں گھس کر لگانے سے خارش چشم۔ نزول الماء اور پھولا کے لیے مفید ہے۔

عرق گلاب یا شہد خالص میں گھس کر لگانا ساری عمر آنکھوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے

اسکی جڑ کو چھاچھ میں گھس کر لگا ابتدائی موتیا بند کو دفع کرتا ہے

بھنگرہ کے رس میں گھس کر لگانا خارش چشم کو ختم کرتا ہے

اس کے پتوں کا پانی میں سرمہ کھرل کر کے استعمال کرنا امراض چشم کا شافی علاج ہے

شب کوری (اندھیرتا) کے لیے 1 ہفتہ بسکھپرا کا ساگ کھلانا مکمل علاج ہے

Muhammad Safdar

میاں محمد احسن

بسکھپرا۔ اٹ سٹ۔ بزنواہ

قسط نمبر 3

دو اسقاط پہلے لکھی گئی ہیں۔ جس میں ایک چیز تصحیح محترم قبلہ سید ادریس گیلانی صاحب نے کی ہے کہ بسکھپرا ایک الگ بوٹی ہے۔ جبکہ اٹ سٹ اور پز نواہ ایک الگ بوٹی ہے۔ یہ بڑے اساتذہ کی بھی غلطی تھی جنہوں نے تینوں کو ایک ہی لکھا۔ (حکیم عبداللہ صاحب۔ حکیم فصیح الدین صاحب۔ ہری چند ملتانی صاحب وغیرہ) بہر حال اس کی تصحیح آپ بھی فرمالیں۔ باقی بسکھپرا بھی اٹ سٹ کے خاندان سے ہے لیکن خواص میں ذرا اس سے کم ہے۔ آتے ہیں خواص کی طرف پانچ تک لکھے تھے اب اس سے آگے

دمہ

اسکی جڑ کا سفوف 3 ماشہ ہلدی 4 رتی شہد ملا کر کھانا دمہ کے لیے مفید ہے

زکام

زکام خشک ہونے سے ناک بند ہو جاتا ہے اور سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے۔ پز نواہ کا سفوف 3 ماشہ ایک پاو دودھ اور ایک پاو پانی میں ملا کر جوش دیں۔ جب دودھ باقی رہ جائے 2 تولہ میٹھا ملا کر نوش کریں فورا فائدہ دے گا

رسائن

اسکی جڑ کا سفوف 2۔3 ماشہ صبح و شام کھائیں دودھ سے۔ پرانی کمزوری کو بھی کچھ دن میں دور کر دے گا۔ جھریاں ختم ہونگے۔ خون تازہ پیدا ہو گا۔ سفید اٹ سٹ کی جڑ کو سنبھل کی جڑ کے پانی میں جوش دے کر خشک کر لیں اس کے برابر موچرس شامل کر کے سفوف بنالیں پھر اس سفوف کے برابر گندھک آملہ سار مدبر کا سفوف شامل کر کے 4 رتی ایک پاو دودھ شہد ملا ہوا کے ہمراہ پیئیں۔ کھوئی ہوئی طاقت عود کر واپس آئے گی

سوجن

50 گرام جڑ کا سفوف 1 پاؤ پانی میں جوش دیں جب پانی 50 گرام رہ جائے تو اس میں چھ رائیتہ۔ سنڈھ اور قلمی شورہ 1۔1 ماشہ شامل کرلیں وقفے وقفے سے پیئیں۔ سوجن ٹھیک کرے گا اور جالندھر ختم کرے گا

سوزاک

اسکے کے پتوں کا رس پیشاب آور ہونے کی وجہ سے پیشاب کی نالی کو صاف اور جلن سوجن ختم کرتا ہے

یرقان

اس مرض میں صفراء کو بذریعہ جلاب باہر نکالنے کے لیے بسکھپرا اعلی اور بے ضرر چیز ہے جڑ کا سفوف 4 ماشہ ہمراہ پانی دینا یرقان کے لیے بہترین چیز ہے۔

کھار

خشک بسکھپرا جلا کر اسکی راکھ سے کھار تیار کریں 4 رتی صبح وشام پانی سے لیں۔ بند پیشاب کو کھول دے گا ورم گردہ۔ جلندھر۔ میں بھی اکسیر ہے

شربت

10 تولہ بسکھپرا کے پتوں کا رس ایک پاؤ چینی ملا کر پکائیں اس میں 6 ماشہ فلفل دراز کا سفوف ملا دیں۔ قوام سا بننے پہ اتار لیں۔ چھوٹے بچوں کے لیے کھانسی۔ زکام۔ سردی۔ رال بہنا۔ ہرے پیلے دست اور قے الٹی ہونے میں بہت جلد نفع دیتا ہے۔ 3۔4 بار بچے کو چٹائیں

عرق

معروف طریقے سے اس کا عرق نکالیں۔ بندش پیشاب۔ قطرہ قطرہ آنا۔ گردہ کی خرابی۔ یرقان۔ بچہ دانی کی سوجن کے لیے مفید ہے

اب کسی اور بوٹی پہ لکھیں انشاءاللہ بہت جلد

میاں محمد احسن

مدار / آکھ / آک / (Caletropis Swallow Wost)

دیگر نام

آکون، عربی میں عشر، فارسی میں خرک، زہرناک، تلیگو، میں مندرامو، سنسکرت میں مندار سندھی میں اک، تلنگی، جلیپنڈے، مکات۔ پچھل۔بنگالی میں آکندو۔ گجراتی میں آکڈو

فیملی

جائی گنٹیکا

ماہیت

آکھ کا پودا ڈیڑھ گز سے دو گز تک بلند ہو جاتا ہے لیکن عموماً ایک یا نصف گز تک بلند دیکھا گیا ہے یہ شاخ در شاخ ہو کر بھی پھیلتا ہے لیکن زیادہ تر جڑ ہی سے شاخیں نکل کر ادھر پھیل جاتی ہے مدار کے جس حصہ کو توڑا جائے سفید گاڑھا دودھ ٹپکنا شروع ہو جاتا ہے اطراف میں جڑ کی نسبت زیادہ دودھ نکلتا ہے۔

پتے

برگد کے پتوں سے مشابہ لیکن ان کی مانند سبز نہیں ہوتے بلکہ سفید مائل ہوتے ہیں۔ تنوں اور شاخوں پر سفید روواں لگا رہتا ہے۔پک جانے پر زرد رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

پھول

کٹوری نما گچھوں میں لگتے ہوتے ہیں۔ جو باہر سے سفید اور اندر سے سرخی مائل ہوتے ہیں۔ پھول کے عین درمیان لونگ کے سر کی مانند ایک شے ہوتی ہے۔ جس کو قرنفل مدار یعنی آکھ کی لونگ کہتے ہیں۔

پھل

اسکی شکل عموماً لمبوتری اور درمیان سے خم کھائی ہوتی ہے۔ خشک ہونے پر جب پھٹتا ہے تو اس کے اندر سے سنبھل کی مانند روئی نکلتی ہے۔ جو نہایت نرم و ملائم اور چکنی ہوتی ہے۔

تخم

چپٹے، سیاہی مائل اور وزن میں ہلکے حجم میں دال ارہر کے برابر ہوتے ہیں۔ بعض آکھ کے پودوں پر ایک قسم کی رطوبت منجمد ہوتی ہے۔ اس کو صمغ عشر یا شکر العشر کہتے ہیں۔

دودھ

آکھ کے ہر حصے کو جس کو توڑا جائے تو اس سے سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے جو زہریلا ہوتا ہے۔

نوٹ

اس پودے کا ہر جز بطور دواء کام آتا ہے۔

آکھ کی اقسام

1۔ جسکی ماہیت اوپر بیان کی جاچکی ہے یہ بطور دواء استعمال ہوتی ہے۔

2۔ پھول مطلقاً سفید ہوتا ہے اور اسکا درخت پہلی قسم سے بڑا ہوتا ہے۔

3۔ اس قسم کا آکھ مذکورہ اقسام سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اور پھول پستی مائل بہ سفید ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان۔ ہندوستان۔ سری لنکا۔ افغانستان، ایران، اور افریقہ ہیں۔ پاکستان کی بنجر زمینوں اور ریگستان میں پایا جاتا ہے۔ موسم گرما میں بکثرت ہوتا ہے۔

ذائقہ

تلخ تیزی مائل

مزاج

پھول، جڑ، پتے، اور شاخیں تیسرے درجے میں گرم خشک آکھ کا دودھ چوتھے میں گرم اور خشک ہے۔

افعال

تازہ پتے مسکن درد اور سردی کے اورام تحلیل کرتے ہیں۔ قاطع۔ اکال،

برگ خشک کا ذرور جالی، اکال، مقئی، منفث، بلغم، مقطع، پتوں کا پانی محمر، اکال، قاطع

پوست بیخ مدار

معتدل، مقوی، قاطع، و مخرج۔ بلغم، مغثی، مقئی۔ مسہل، معدہ، آمعاء، قاتل، کرم، شکم

دودھ مدار

لازع، محلق، جاذب، سم، حیوانات، اکال، مقرح، مسہل، قوی، مقئی، مغلس، قاطع، بلغم، صبیح

استعمال

آکھ کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بواسیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیز اور مقرح ہونیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقئی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے۔

آکھ کا دودھ اکال مقرح ہونے کی وجہ سے داد، گنج، اور بواسیری مسوں پر لگانے ان کو جلد دور کر دیتا ہے۔ خفیف طور پر طلاء کرنے سے وجع المفاصل کے لئے بھی مفید ہے۔ کیونکہ آبلہ انگیز اور مقرح ہونیکی وجہ سے بھی مفاصل کے فاسد مواد کو خارج کرتا ہے۔ قاطع بلغم، مقئی اور مسہل قوی ہونے کی سبب امراض بلغمی خصوصاً ضیق النفس، دمہ کھانسی استعمال کرایا جاتا ہے

نوٹ

روئی کو بطور آکھ میں دودھ میں بھگو کر فرزجہ استعمال سے اسقاط حمل کرتا ہے۔ چونکہ یہ نہایت تیز ہے اور اس دوسری تکلیفوں کو بھی خطرہ ہے۔ لہذا احتیاط کریں۔ زیادہ مقدار میں استعمال کرنے پر مسہل ہونے کی وجہ سے معدہ اور انتوں میں خراش شدید پیدا ہو سکتی ہے۔ بھڑ، سانپ، بچھو کے کاٹے ہوئے مقام پر لگانے سے ان کے زہر کو تسکین بخشتا ہے۔

آکھ کے تازہ پتوں کا استعمال

مسکن الم اور محلل ہونے کی وجہ سے وجع المفاصل اور دیگر اورام پر گرم کرکے باندھے جاتے ہیں اور ان کو نیم گرم کرکے ان کو ہاتھوں سے مل کر ان کا پانی نکال کر کان میں ڈالنے سے درد کو تسکین بخشتا ہے۔

یہ پانی قاطع ہونے کی وجہ سے روغن کنجد کے ہمراہ پکا کر استعمال کرنے سے بہرے پن کو فائدہ دیتا ہے۔

خشک پتوں کا سفوف جالی، اکال، اور مجفف ہونے کی وجہ سے قروح ساعیہ، خبیثہ اور آکلہ میں ذرور استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زخم کو صاف کرتا ہے اور خراب گوشت کو دور کرکے نیا گوشت پیدا کرتا ہے اور ان کو جلد خشک کر دیتا ہے۔ مقطع اور منفث ہونے کی وجہ سے پتوں کو مناسب ادوایہ کے ہمراہ خاکستر بنا کر دمہ کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ نیز خاکستر کئے بغیر کھلانے سے قے لا کر بھی ضیق النفس کو فائدہ کرتا ہے۔ پھول وپتوں کو نمک لگا کر ایک مٹی کے برتن میں گل حکمت کرکے دس سیر اپلوں کی آنچ دیں اور پھر باریک پیس

کر یہ راکھ کھانسی، دمہ، درد شکم آنتوں کے درد استسقاء کے لئے اکسیر محلل اور مسکن کے لئے استعمال کرتے ہیں۔

گل راکھ۔ مقوی معدہ ہے قاطع بلغم ہونے کی وجہ معدہ کی ادویہ میں شامل کیا جاتا ہے۔ محلل اور مسکن ہونے کی وجہ بعض ادویہ کے ہمراہ روغن تیار کیا جاتا ہے جو مالش کرنے سے وجع المفاصل اور درد کمر وغیرہ کو شفا دیتا ہے۔

پوست بیخ آک

معتدل اور قاطع ہونے کی وجہ سے مفاصل آتشک کے درجہ دوم اور ابتدائی جزام میں مفید ہے۔ چونکہ یہ قاطع معشی اور مقئی ہے لہٰذا اس کو ہیضہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ فاسد مواد کو قطع کر کے ان کو بزریعہ قے خارج کرتا ہے۔ جڑ کو بطور جوشاندہ استعمال کیا جاتا ہے، تپ لرزہ کے لئے بھی نافع ہے معرق ہونے کی وجہ سے مرض آتشک پر بخورا مستعمل ہے۔

نوٹ

اپی کاک کا ٹنکچر ایلوپیتھی میں آج بھی قے لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے جبکہ ہومیوپیتھی اپی کاک متلی اور قے کو ٹھیک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اک کا گوند

ملین طبع ومنفث

اک کی روئی۔

زخموں سے خون بہنے کے لئے مفید ہے۔ مدار کا نمک بنانے کی ترکیب۔

پودے کو جڑ سمیت اکھیڑ کر راکھ بنالیں اور اس کو پانی میں گھول کر گھنٹہ کے وقفے سے ہلاتے رہیں۔ بعد پانی

نتھار کر لوہے کی کڑاہی میں اس قدر پکائیں کہ تمام پانی جل کر نمک رہ جائے تو یہ نمک ایک رتی پان میں رکھ کر استعمال کریں۔ یہ نمک قاطع اور منفث بلغم ہونے کی وجہ سے کھانسی اور ضیق النفس میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مسہج ہونے کی وجہ سے زیادہ مقدار میں استعمال سے آنتیں وغیرہ چھل جاتی ہیں یہی وجہ ہے کہ پہلے زمانے میں لڑکیوں اور جانوروں کو ہلاک کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کا دودھ پانچ چھ ملی لیٹر استعمال کرنے سے ہلاکت واقع ہو جاتی تھی۔ استعمال کرنے کے بعد منہ سے جھاگ آنے لگتی تھی اور بعد میں مریض ہلاک ہو جاتا تھا۔

مسموم کا علاج۔ اسٹامک ٹیوب سے دھو کر بعد میں اسپغول مسلم ہمراہ پانی یا دودھ کیساتھ دیں یا گھی اور دودھ کو بار بار دیتے ہیں اور اس کی سمیت زائل کرنے کے لئے گوکھرو کا شیرہ نکال کر فوراً پلائیں

نفع خاص

مقوی معدہ، نافع، ہیضہ، اور اکال، مضر مقرح جلد وغشا مخاطی، مصلح گھی، دودھ، چکنی چیزیں اور قے کرنا۔ شیرہ گوکھرو۔ بدل تفریح میں اس کا بدل جمال گوٹہ ہے۔

مقدار خوراک

سفوف چھال مقدار دو رتی سے تین رتی، خشک پتے دو رتی سے ایک ماشہ۔ پھول دو رتی چار رتی بطور جوشاندہ چار ماشہ دودھ چار بوند سے ایک ماشہ، گوند ایک ایک ماشہ تک،

مشہور مرکبات

حب گل آکھ، حب عشر، روغن گل آکھ، اس کے دودھ میں تیار کشتہ پارہ سنکھیا بخاروں اور نمونیہ کے علاوہ سینے کے درد میں مستعمل ہے۔ اسکے علاوہ بہت سے کشتہ جات آکھ کی مختلف چیزوں میں تیار کیے جاتے ہیں۔

کیمیاوی اجزاء

مدار کے سب اجزاء میں ایک کڑوا زاور ال جیسا جز ہے۔ نیز دوا اور جزو خصوصا جڑ کے چھلکے مدار یلیین اور مدار فلے ول پائی جاتی ہیں۔

مدار یلیین آک کا ایک دانہ دار موثر ست ہے۔ اس کو مدارین بھی کہتے ہیں۔ یہ الکوحل میں حل ہو سکتا ہے لیکن تیل میں حل نہیں ہو سکتا اور عجیب یہ کہ گرمی سے جمتا اور سردی سے پگھلتا ہے۔ یہ پرانے آکھ سے زیادہ نکلتا ہے

نوٹ

مدار کی دھونی مچھروں کو بھگا دیتی ہے۔

مرکبات و مجربات

آک کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے' جو داد پرانا ہو گیا ہو اور کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہو تا ہو۔ اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہو گی۔ لیکن داد اچھا ہو جائے گا۔

آکھ کا پتہ جو پک کر زرد ہو گیا ہو' آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مسل کر اس کا رس ہلکا گرم ایک قطرہ کان میں ٹپکائیں۔ کان کا درد دور ہو جائے گا۔ آک کا پتہ تلوں کے تیل سے چپڑ کر گرم کریں اور گنٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں' چند بار کے باندھنے سے سوجن اور درد دور ہو جائے گا۔

آک کا پھول معدے کو طاقت دیتا' بھوک لگاتا اور بادی بلغم دور کرتا ہے۔ اس لیے مختلف چورن میں ڈالا جاتا ہے۔ آک کے بنا کھلے پھول' سونٹھ' اجوائن اور کالا نمک چاروں برابر وزن لیکر باریک پیس اور پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

آک کی جڑ ہیضہ میں مفید ہے ' آک کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور ادرک کے رس میں دو گھنٹے کھرل کر کے چنے کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

کشتہ برگ مدار

نسخہ

برگ مدار زرد ایک کلو

نمک سیاہ دس تولہ

سہاگہ دس تولہ

ترکیب تیاری

تمام اشیاء کو کوٹ کر ملائیں کسی کوزہ گلی میں ڈال کر گل حکمت کر کے پندرہ سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر محفوظ کر لیں

خوراک

بڑوں کے لیے ایک ماشہ ہمراہ چائے

اور بچوں کے لیے ایک رتی

فوائد

درد معدہ; مخرج بلغم; سردی کے بخار اور کھانسی کو مفید ہے

ضیق النفس بچوں کے نمونیا خرابی معدہ تے. دست. بخار اور کو کر کھانسی کو مفید ہے
نمک مدار برنگ زرد

نسخہ

شیر مدار ایک پاؤ
نمک طعام تین پاؤ
نوشادر ایک پاؤ

ترکیب تیاری

نمک کو سفوف کر کے شیر مدار ملا کر کڑاہی میں نصف نمک ڈال دیں. اس کے اوپر نوشادر کی سالم ڈلیاں رکھ دیں باقی نمک نوشادر کے اوپر ڈال کر کڑاہی کو چولہے پر رکھ دیں درمیانی آگ جلائیں جس جگہ سے دھواں نکلے نمک کو اوپر ڈال دیں دھواں نکلنا بند کریں تین گھنٹے جلائیں نمک برنگ زرد تیار ہو گا باریک کر کے شیشی میں ڈال کر رکھیں

خوراک

آدھا ماشہ صبح و شام پانی سے دیں

فوائد

درد معدہ. ضیق النفس. بلغم. درد دانت جو سرد پانی لگنے سے زیادہ ہو کو مفید ہے
بلغمی بخار کو پسینہ لا کر دور کرتا ہے
یونانی بینوڈال کا نسخہ بلکل بے ضرر اور مجرب

پتاشا..........100عدد دانے

شیر مدار.....100عدد قطرے

دونوں کو اچھی طرح خرل کریں اور سانچے کے ذریعے سے یا ویسے ہی 100 عدد ٹکیاں باندھ لیں

درد بخار کے لیے ایک ٹکی پانی کے ساتھ لیں

ایک خاندانی نسخہ / طلا شہنشاہ

اجزا

آب برگ دھاتورہ--------------------پچاس گرام

آب حرمل سبز--------------------پچاس گرام

آب برگ ارنڈ--------------------پچاس گرام

آب برگ مدار--------------------پچاس گرام

آب ادرک--------------------پچاس گرام

قسط تلخ--------------------دس گرام

عقر قرحا--------------------دس گرام

دار چینی--------------------دس گرام

لونگ--------------------دس گرام

مغز جائفل--------------------دس گرام

مغز جمال گھوٹا--------------------پانچ گرام

بھیلانوان-----------------------پانچ گرام

رتن جوت-----------------------پانچ گرام

موم۔ دیسی----------———------پچاس گرام

روغن کنجد--------------------250 گرام

ترکیب

جو اجزہ کوٹنے والے ھیں انہیں ھلکا سا کوٹ لیں پھر موم کے علاوہ سب چیزیں مکس کر کہ آگ پے رکھیں آگ درمیانی ھو آدھے گھنٹے بعد موم بھی شامل۔ کرلیں جب سارے اجزہ جل کر کھاک ھوجائیں تو آگ سے اتار لیں اور نیم۔ گرم چھان کہ تیل محفوظ کرلیں تو وہ جم جایگا کیونکہ اس میں موم ھے۔

ترکیب استعمال

پھنسے کے برابر کریم لیکہ آھستہ آھستہ مالش کریں اور اوپر پان کا پتہ یا ارنڈ کا پتہ باندھ لیں صبح نیم گرم پانی سے دھو لیں

فوائد

مجلوق۔ آلت کا ٹیڑا پن۔ آلت کیثم آمین یا رسستی۔ بیپناہ سختی اور خاص کر کہ شگر والوں کے لئے بھی کسی تحفے سے کم نہیں مطلب جملا امراض پے کام کریگا انشاء اللہ

مرھم ناسور خاندانی، آزمودہ، مجرب

نیلا تھوتھا

جڑ مدار / موٹائی کم از کم چار انگل

پرانا چمڑا / اصل چمڑے کا جوتا، چپل جو روڑی پر پڑا ہو

لکڑی اور چمڑا جلا کر راکھ کو تلہ اور نیلا ہم وزن لیکر پیس لیں

ہر قسم کی بیرونی ناسور، پر چٹکی سے ڈال کر پٹی باندھ لیں سات یوم تک

نوٹ

زخم کو اچھی طرح دھو کر بعد میں دوائی لگانی ہے

میاں محمد احسن

ماہیت

یہ ایک مشہور ترکاری ہے۔ جس کی بیل درمیان سے دھاگے کی طرح بہت لمبی ہوتی ہے۔ اور پتے پھٹے ہوئے کھردرے ان پر کانٹے ہوتے ہیں پھول زرد رنگ کے جو نرم اور خوبصورت ہوتے ہیں۔ پھل یعنی کریلا ایک انچ سے لے کر پانچھ چھ انچ تک لمبے دونوں سروں پر پتلے اور درمیان سے موٹے ہوتے ہیں۔ کریلے کے اوپر چھوٹے پھوڑوں کی طرح ابھار ہوتے ہیں۔ تخم کدو کی طرح اور کھردرے ہوتے ہیں لیکن دوسری قسم کے کریلے پتلے اور کافی لمبے ہوتے ہیں جو کھانے میں بھی لذیز ہوتے ہیں اس کی ایک قسم جنگلی ہے۔ اس کے اوپر کریلے کی طرح ابھار تو ہوتے ہیں لیکن ان کی طرح بیج نہیں ہوتے۔ ان کا ذائقہ کریلے کی طرح ہوتا اور اس کو مرض ذیابیطس میں مفید خیال کیا جاتا ہے اس کو پنجاب پاکستان میں چوہنگ کہتے ہیں۔

مزاج

گرم خشک۔۔۔درجہ سوم۔

افعال

مقوی معدہ، ملین شکم منفث بلغم قاتل کرم شکم دافع موٹاپا، دافع ذیابیطس۔

استعمال

کریلے کو عموماً بطور نا نخورش استعمال کرتے ہیں اکثر گھر میں اسے چھیل کر نمک مل کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیا جاتا ہے۔ اس سے تلخ پانی نکل جاتا ہے۔ اس کے بعد پیاز، چنے کے دال تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں اس طرح تلخی تو کم ہو جاتی ہے۔ لیکن اس کا اثر بھی زائل ہو جاتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ اس کا تلخ پانی نکالا نہ جائے بعض لوگ اس کے اندر کا بیج نکال کر اس میں قیمہ یا کوئی دوسری چیز بھر کر اس کو پکاتے ہیں جو کہ بھرے ہوئے کریلے کے نام سے مشہور ہے اور کریلے مجھے ہر طریق پکے ہوئے پسند ہیں۔

جالی ہونے کی وجہ سے اس کا رنگ آنکھوں کے امراض جالہ پھولا دھند میں استعمال کرنا مفید ہے۔ دردوں میں اس کا لیپ آرام دیتا ہے۔ سرکہ کے ہمراہ کریلے کو پیس کر لگانا ورم گلو کو تحلیل کرتا ہے۔

دافع ذیابیطس ہونے کی وجہ اس کا دو تولہ پانی ہر روز نہار منہ پینا یا اس کو خشک کر کے اس کا سفوف بنا کر دو ماشہ سے تین ماشہ تک استعمال کرنا مفید ہے اگر اس کے ساتھ چھال فالسہ کا خیساندہ بھی استعمال کریں تو انتہائی مفید ہے اس کا تازہ رس یرقان اور خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کے پانی کا رس قاتل کرم شکم ہے۔ منفث بلغم ہونے کی وجہ سے دمہ کھانسی میں استعمال کرتے ہیں اس کے علاوہ وجع المفاصل نقرس استسقاء اور ورم طحال

میں کھلانا مفید ہے۔ اس کا پانی دو دو تولہ صبح و شام اور روغن زیتون دو تولہ دودھ میں ملا کر سوتے وقت پلانا بہت مفید ہے۔

نفع خاص

دافع امراض بلغمی۔

مضر

خشکی پیدا کرتا ہے۔

مصلح

مرچ سیاہ، فلفل دراز روغن۔

مقدار خوراک

پتوں کا پانی ایک تولہ سے دو تولہ۔

سفوف خشک کریلا ایک سے تین گرام تک۔

ممسک گولی

برگ کریلا کا پانی نکال کر رات بھر شبنم میں رکھیں صبح اس کا چہارم حصہ خولنجاں جو بوسیدہ نہ ہو ملا کر کھرل کریں اور چار ماشہ کی گولی بنائیں قبل از وقت دو گولی ہمراہ دودھ لیں

شوگر کے لیے

کریلا کے بیج 100 گرام

جامن کے بیج 100 گرام

گڑمار پتے 100 گرام

آم کی اندر کے گھٹلی کا مغز 100 گرام

ہڑڑ 50 گرام

صبح سویرے ناشتہ سے پہلے چھوٹا چمچ کھانا ہے

یہ نسخہ جس کا شوگر پلس ہو اس کا بھی بغیر پرہیز کے شوگر نارمل پر لے آتا ہے۔ یہ میرا ترتیب شدہ نسخہ کم از کم تیس لوگ خوش وخرم استعمال کر رہے ہیں جن میں پانچ انسولین والے اور دو پیدائشی ذیابطیس والے ہیں اپ کے علم میں اضافے کے لئے عرض ہے کہ انسولین انجکشن گڑمار بوٹی ہی کا اسٹریکٹ ہے یا اسمیں اور گڑمار بوٹی کا عمل ایک طرح ہے smell انسولین بہت زیادہ ہے کیونکہ انسولین انجکشن کا

یہ نسخہ موٹاپے والوں کے لئے اکسیر ہے بیشک شوگر نہ ہی ہو۔

ایک مہینہ استعمال کے بعد اگر دو دن نہ بھی کھاؤں تو شوگر ۱۵۰۔۱۷۰ ہی ہو گا۔

بادام ۵۰ گرام۔ کاجو ۵۰ گرام

پستہ ۵۰ گرام۔ مغز آخروٹ ۵۰ گرام

کلونجی ۵۰ گرام۔ اندرجو تلخ ۲۵ گرام

سونٹھ ۵۰ گرام۔ خشک کریلا ۵۰ گرام

مصبر ۲۵ گرام۔ سناکی ۲۵ گرام

تخم نیم ۵۰ گرام۔ میتھی دانہ ۵۰ گرام

گوند کیکر ۵۰ گرام۔ گڑمار بوٹی ۱۰۰ گرام

نوٹ

بغیر پرہیز کا مطلب کہ نارمل ڈیلی روٹین کا خوراک دال سبزیاں چاول اور ہر قسم کا فروٹ وڈرائی فروٹ وغیرہ بمعہ ایک دو کپ چائے نہ کہ بیکری کے رس گلوں پر ہاتھ صاف کیا جائے

یاد رہے کہ شوگر کے مریض کا بہت ذیادہ پرہیز اس کے جسمانی نیوٹریشن کو متاثر کردیتا ہے جسکی وجہ سے قوت مدافعت کمزور ہوکر اس کے مسلز ڈھیلے پڑھ جاتے ہیں۔

ترکیب خوراک

ایک مہینہ صبح شام کھانے بعد ایک ایک چمچ۔

ایک مہینے بعد اپنی ضرورت کیمطابق دن میں ایک بار یا وہی دو بار،

ابتدا میں پہلا مہینہ ہر ہفتہ کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد لیبارٹری سے ٹیسٹ ضرور کرائیں۔

گھر پر موجود الیکٹرانک ڈیوائس ہر وقت اپ کے شوگر کو ہائی شو کریگا جس سے اپ نفسیاتی مریض بن جائیں گیں

یہ نسخہ بادام وغیرہ سے معتدل ہے اور تقریباً ایک ہزار روپے میں بنتا ہے جو دو مہینوں کے لئے کافی ہے

اگر نسخہ آدھا بنانا ہو تو تب بھی گڑمار بوٹی کا دیگر اجزا سے ڈگنا وزن رکھنا ہیں

اکسیر شوگر

تخم جامن، تخم آم، تخم لوکاٹ 2،2 گرام

تخم املی، پھلی کیکر، مولیاں، گڑمار بوٹی، سونڈھ 4،4 گرام

کریلا خشک، کوکنار 10،10 گرام

کشتہ فولاد در جامن، کشتہ نقرہ در جامن و آب گھٹکل 2،2 گرام

کیپسول 500 ملی گرام

صبح نہار منہ تازہ دودھ جس میں ابھی جھاگ ہو اس میں 3 عدد لیموں نچوڑ کے اس کے ساتھ 1 کیپسول لینا ہے، ناشتہ 2 گھنٹے کے بعد کریں،

دن چھوڑ کر 1 کیپسول لینا ہے، ہر ماہ 3 دن، 3 ماہ میں شوگر ختم اور لبلبہ کام کرنے لگ جاتا ہے۔

نوٹ

دودھ اسی وقت تازہ نکال کر لیموں کا رس ڈال کر فوراً پینا ہوتا ہے۔

شوگر کے مرض سے بچنے کے لیئے

کم کرنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔ Fat آپ لبلبے اور جسم کی چربی

حانا کم کھائیں

مناسب ورزش کریں

تیزابیت پیدا کرنے والی اشیاء لسی، دہی، آچار اور گوشت کا استعمال کم کریں

ایسا کوئی کھیل کھیلیں جس میں ورزش ہو جائے

میتھی، ادرک، لہسن، پیاز، کریلا اور جھنڈی کا استعمال کریں

کلونجی کے 5 دانے روزانہ تین ٹائم کھانے کے بعد استعمال کریں

کالی مرچ استعمال کریں

چاول اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں

کریلے سے شوگر بواسیر اور سانس کی بیماریوں کا علاج

کریلا ایک جانی پہچانی سبزی ہے جو پورے برصغیر میں لگائی اور بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔

شفا بخش اور طبی استعمال

کریلا اعلیٰ قسم کی طبی خوبیوں سے مالا مال ہے۔ یہ دافع زہر، دافع بخار، اشتہاء انگیز، مقوی معدہ، دافع صفرا اور مسہل ہے۔ عام جسمانی امراض میں بھی کریلے بطور غذائے دوائی مستعمل ہیں۔ ان کا پابندی سے کھانا وجع المفاصل کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ اسی طرح نقرس اور گنٹھیا کے مریض بھی اس سے بہت استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ ان امراض میں کریلوں کا سالن بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں فالج اور لقوہ اور دیگر اعصابی امراض میں بھی کریلے کے فوائد بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ کریلوں کے استعمال سے اعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور کریلے اعصاب کی قوت کی بحالی کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ذیابیطس

کریلا ذیابیطس کے لئے دیسی علاج ہے۔ حالیہ طبی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں انسولین سے مشابہہ ایک مادہ پایا جاتا ہے۔ اسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مادہ خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبیب کریلے کا استعمال غذا کے طور پر شوگر کے مریضوں کو باقاعدگی سے کرنے کے لئے مشورہ دیتے ہیں۔ زیادہ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ذیابطیس (شوگر) کے مریضوں کو چار پانچ کریلوں کا پانی روزانہ صبح نہار منہ پینا چاہئے۔

کریلوں کے بیج کا سفوف بنا کر غذا میں شامل کرنا بھی بہتر ہے۔ شوگر کے مریض کریلوں کو ابال کر ان کا پانی یعنی جوشاندہ بنا کر پئیں یا ان کا سفوف استعمال کریں تو شفاء یاب ہوں گے۔ شوگر کے زیادہ تر مریض عموماً ناقص غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کریلا چونکہ تمام ضروری معدنی اجزاء اور وٹامنز بالخصوص وٹامن اے،

بی سی اور آئرن کی غذائی صلاحیت رکھتا ہے چنانچہ اس کا باقاعدہ استعمال بہت سی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے جن میں ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کے امراض، اعصاب کی سوزش اور کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا شامل ہے۔ کریلوں کا استعمال انفیکشن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

بواسیر

کریلوں کے تازہ پتوں کا جوس بواسیر میں بہت مفید رہتا ہے۔ چائے کے تین چمچے پتوں کا جوس، ایک گلاس لسی میں ڈال کر روزانہ صبح ایک ماہ تک پینا بواسیر کے عارضہ کو دور کرتا ہے۔ کریلوں کی جڑوں کا پیسٹ بواسیر کے مسوں پر لگانا بھی بہت مفید ہے۔ خون کے امراض خون کے متعدد امراض جن میں فساد خون سے پھوڑے پھنسیاں نکلنا، خشک خارش، تر خارش، چنبل، بھگندر، جلندھر شامل ہیں کا علاج کرنے کے لئے کریلا بہت کارآمد ہے۔ تازہ کریلوں کا جوس (پانی) ایک کپ، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر صبح نہار منہ چسکی چسکی پینا مفید رہتا ہے۔ پرانے امراض میں یہ علاج چار سے چھ ماہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔ جن علاقوں میں جذام پھیل جائے وہاں کریلوں کا استعمال اس سے تحفظ دیتا ہے۔

سانس کی بیماریاں

کریلے کے پودے کی جڑوں کو قدیم زمانے سے سانس کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ جڑوں کا ملیدہ ایک چائے کا چمچ اسی مقدار میں شہد یا تلسی کے پتوں کا جوس ملا کر ایک ماہ تک روزانہ رات کو پینے سے دمہ، برونکائٹس، زکام، گلے کی سوزش اور ناک کے استر کی سوزش کا عمدہ علاج میسر آتا ہے۔

شراب نوشی کے بد اثرات کریلے کے پتوں کا جوس شراب کے بد اثرات کا اچھا علاج ہے۔ شراب کے زہریلے مادوں کے لئے یہ موثر تریاق کا کام دیتا ہے۔ شراب نوشی سے جگر کو پہنچنے والے نقصان کی بھی

اصلاح کرتا ہے۔

شوگر، قوت باہ اور اعصابی کمزوری کیلئے مجرب شوگر

قوت باہ اور اعصابی کمزوری کیلئے مجرب

مصطگی رومی 20 گرام، اسگندھ 50 گرام، موصلی سفید انڈیا 50 گرام، ثعلب مصری 50 گرام، ثعلب پنجہ 50 گرام، ثعلب دانہ 50 گرام، طباشیر اصلی بانس والی 20 گرام، ستاور 50 گرام، بہمن سفید 50 گرام، بہمن سرخ 50 گرام، سلاجیت اصلی 10 گرام، 50 گرام، الائچی خورد 10 گرام، تالمکھانہ 50 گرام، گڑمار بوٹی 50 گرام، کرنجوہ 100 گرام، چاسکو 50 گرام، تخم کریلا 50 گرام، خشک کریلا 50 گرام، تخم جامن 50 گرام، اندر جو تلخ 50 گرام، سورنجاں شیریں 50 گرام، قسط شیریں 50 گرام، چھلکا اسپغول 200 گرام، گودہ کوڑتمہ 20 گرام، مغز بادام 100 گرام، مغز پستہ 100 گرام۔ ان تمام چیزوں کو پیس چھان کر سفوف تیار کریں صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں جو دوائی پہلے کھائی جا رہی ہے جاری رکھیں آہستہ آہستہ چھوڑیں انشاء اللہ مکمل طور پر شفاء ہو گی۔

کریلے کی خصوصیات

ہمارے پڑوس میں ایک صاحب عبداللہ شاہ آیا کرتے تھے۔ عمر میں سو سال سے اوپر تھے، مگر چست اور توانا۔ روزانہ تین چار میل پیدل چلتے۔ ان کی نظر بھی کمزور نہیں تھی، باریک لفظوں والا قرآن پاک پڑھتے، کمر جھکی نہیں تھی۔ دانت بالکل سلامت تھے، وہ جب کبھی آتے ان کے ملنے والوں میں افراتفری مچ جاتی۔

دوپہر کے کھانے میں شاہ صاحب صرف کریلے کھاتے۔ طرح طرح کے پکوان کریلوں سے بنائے جاتے۔ بازار میں دستیاب نہ ہوتے تو ان کے لیے تلاش کر کے لائے جاتے۔ کچھ معتقد تو ایسے تھے کہ ہر موسم میں کریلے اگاتے تاکہ شاہ صاحب کو کھانے میں کوئی شکایت نہ ہو۔ شاہ صاحب کہا کرتے: ”صحت کا راز کریلوں

میں ہے۔ آج تک میرے بدن پر گرمی کے موسم میں پھوڑا پھنسی نہیں نکلی، خارش نہیں ہوئی۔ میرا رنگ اس عمر میں بھی سرخ و سفید ہے۔ میں ٹانک یا کشتے استعمال نہیں کرتا صرف دن میں ایک بار کریلے ضرور کھاتا ہوں۔ مجھے شوگر یا گنٹھیا کا عارضہ بھی نہیں، اللہ کا شکر ہے من بھر سامان اٹھا کر چار میل تک گرمی میں چل سکتا ہوں۔

موسم گرما میں کریلے بازار میں آسانی سے مل جاتے ہیں۔ انسانی جسم کے اندر فاسد مادے جمع ہوتے رہتے ہیں جو بعد میں نقصان کے جسم سے خارج کر دیتا ہے اور انتڑیاں صاف کرتا ہے۔ اس میں یہ بھی خوبی ہے کہ پیٹ میں درد اور مروڑ نہیں ہونے دیتا۔ کریلوں کی کڑواہٹ دور کرنے کے لیے عموماً ان کی چھیل اور نمک لگا کر رکھ دیا جاتا ہے۔ بیج پھینک دیے جاتے ہیں۔ بڑی بوڑھیاں آج بھی کریلوں کو چھری سے کھرچ کر ان کے چھلکوں میں نمک لگا کر دھو لیتی ہیں۔ اور پھر تیل یا گھی میں تل کر چنے کی دال میں ملا دیتی ہیں۔ بھنی ہوئی چنے کی دال اور کریلے کے چھلکے بڑے مزے کے بنتے ہیں۔ ان میں ہلکی سی تلخی ہوتی ہے مگر وہ جسم انسانی کے لیے بہت مفید ہے۔ اب تو ڈاکٹر بھی کریلے کا پانی تجویز کرنے لگے ہیں۔ پہلے طبیعت ایک یا دو تازہ کریلے دھو کر آسمان کے نیچے رات بھر کے لیے رکھوا دیتے تھے اور صبح انھیں ثابت کوٹ کر ان کا پانی نہار منہ پلاتے تھے۔ معدہ خراب رہتا ہو، بھوک کھل کر نہ لگتی ہو، گیس بہت زیادہ ہو، ہر وقت جسم میں ناتوانی کا احساس رہے یا ذرا سا کام کرنے سے تھکن ہو جائے اور ہاتھ پاؤں گرمی سے جلتے رہیں۔ صبح انھیں تو پنڈلیاں پتھر کی طرح بھاری اور بوجھل لگیں، شوگر کی ابتدا ہو تو کریلے کا پانی پینے سے شفا مل جاتی ہے۔ جن کا مزاج بلغمی ہو، ان کے لیے کریلے بہت مفید ہیں۔ یرقان کے مریضوں کو بھی کھلائے جاتے ہیں۔ پتھری کے لیے بھی بے حد مفید ہیں۔ پیٹ میں کیڑے ہوں تو کریلے کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔ گنٹھیا کا مریض بھی انھیں کھا کر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ دمے کے عارضے والے بھی اس انتہائی عمدہ سبزی کے استعمال سے صحت یاب ہو جاتے ہیں

کریلا بلغم خارج کر کے مریض کو سکون دیتا اور اعصابی کمزوری دور کرتا ہے۔ لقوہ اور فالج کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

آج کل گرمیوں، خصوصاً برسات کے موسم میں جلد پر دانے اور پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ مختلف قسم کے پرکلی ہیٹ پاؤڈر وقتی طور پر سکون دیتے ہیں۔ اسی طرح لوشن لگانے سے ٹھنڈک تو پڑ جاتی ہے مگر آرام نہیں آتا۔ خواتین ہفتے میں دو تین بار کریلے پکا کر اس کا علاج گھریلو طور پر کر سکتی ہیں۔ ان کے استعمال سے چہرے کی جلد بھی صاف ہو جاتی ہے۔ کریلے کھانے سے دائمی قبض دور ہوتا ہے۔ پیٹ میں پانی بھر جائے، جگر بڑھ جائے تو دوا کے ساتھ ساتھ کریلے کھانے اور ان کا پانی اور گلو کا پانی پینے سے جلدی فرق پڑتا ہے۔ جن لوگوں کا مزاج بہت گرم ہو ان کے لیے مناسب یہ ہو گا کہ وہ کریلوں میں دہی ڈال کر اور ہرا دھنیا ملا کر پکائیں۔

کریلے میں وٹامن بی اور سی کے علاوہ فولاد کیلشیم، فاسفورس اور پروٹین پائے جاتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں انسانی صحت اور زندگی کے لیے بڑی اہم ہیں۔ خواتین یہ بات پڑھ کر بہت حیران ہوں گی کہ کریلا موٹاپے کو دور کرتا ہے۔ آپ اس کی سبزی بنا کر ہفتے میں تین بار کھائیں۔ بھارت کے کچھ علاقوں میں کریلے سکھا کر ان کا سفوف طبیب کی ہدایت کے مطابق روزانہ کھلایا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے وزن کم ہوتا ہے اور جلد چمکدار اور شفاف ہونے لگتی ہے۔ مختلف قسم کے جلدی امراض خود بخود دور ہو جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو ذیابیطس ہو، ان کے لیے کریلا موسمی اعتبار سے بہترین غذا ہے۔ اس میں انسولین قدرتی طور پر موجود ہوتی ہے۔ کریلے کھانے سے خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی سطح نارمل ہو جاتی ہے۔ اس کے رس میں تھوڑا سا شہد ملا کر پینے سے جگر کے امراض میں فائدہ ہوتا ہے۔ کریلے کا رس زیادہ کڑوا لگے تو تھوڑے بھنے ہوئے چنے کھانے سے منہ کا ذائقہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ شوگر کے مریض بکرے کا قیمہ بھون کر علیحدہ رکھیں اور دو کریلے لے کر ان کا ہلکا سا کھرچ اور دھو کر توے پر برگر کی طرح ہلکی آنچ پر سینک لیں۔ دونوں طرف سے

بینگن کر قیمے کے ساتھ کھائیں۔ اس سے فائدہ ہو گا۔ بعض جگہ خالص کریلے پکانے کا رواج بھی ہے۔ کڑوے بہت ہوتے ہیں مگر صحت کے لیے نہایت مفید خیال کیے جاتے ہیں۔ کریلے پکانے میں یہ احتیاط کرنی چاہیے کہ گھی میں تلنے کے بعد اس میں پانی نہ ڈالیں۔ ذرا سا پانی پڑ گیا تو ساری ہنڈیا کڑوی ہو جائے گی۔ سوکھے کریلے کا سفوف دو گرام سے زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔ ویسے بھی اپنے ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ کرنے کے بعد کھائیے۔

کریلے سے تندرستی کا کامیاب سفر

کریلا ایک جانی پہچانی سبزی ہے جو پورے برصغیر میں لگائی اور بڑے شوق سے کھائی جاتی ہے۔ شفاء بخش اور طبی استعمال کریلا اعلیٰ قسم کی طبی خوبیوں سے مالا مال ہے۔ یہ دافع زہر، دافع بخار، اشتہاء انگیز، مقوی معدہ، دافع صفر اور مسہل ہے۔ عام جسمانی امراض میں بھی کریلے بطور غذائے دوائی مستعمل ہیں۔ ان کا پابندی سے کھانا وجع المفاصل کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ اسی طرح نقرس اور گنٹھیا کے مریض بھی اس سے بہت استفادہ حاصل کرتے ہیں۔ ان امراض میں کریلوں کا سالن بہت مفید ہے۔ علاوہ ازیں فالج اور لقوہ اور دیگر اعصابی امراض میں بھی کریلے کے فوائد بہت نمایاں ہوتے ہیں۔ کریلوں کے استعمال سے اعصاب میں تحریک ہوتی ہے اور کریلے اعصاب کی قوت کی بحالی کیلئے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ذیابیطس کریلا ذیابیطس کے لئے دیسی علاج ہے۔ حالیہ طبی تحقیق کے مطابق یہ بات سامنے آئی ہے کہ اس میں انسولین سے مشابہ ایک مادہ پایا جاتا ہے۔ اسے نباتاتی انسولین کا نام دیا گیا ہے۔ یہ مادہ خون اور پیشاب میں شوگر کی مقدار کم کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ طبیب کریلے کا استعمال غذا کے طور پر شوگر کے مریضوں کو باقاعدگی سے کرنے کے لئے مشورہ دیتے ہیں۔ زیادہ بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے ذیابیطس (شوگر) کے مریضوں کو چار پانچ کریلوں کا پانی روزانہ صبح نہار منہ پینا چاہئے۔ کریلوں کے بیج کا سفوف بنا کر غذا میں شامل کرنا بھی بہتر ہے۔

شوگر کے مریض کریلوں کو ابال کر ان کا پانی یعنی جوشاندہ بنا کر پئیں یا ان کا سفوف استعمال کریں تو شفاء یاب ہوں گے۔ شوگر کے زیادہ تر مریض عموماً نقص غذائیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کریلا چونکہ تمام ضروری معدنی اجزاء اور وٹامنز بالخصوص وٹامن اے، بی سی اور آئرن کی غذائی صلاحیت رکھتا ہے چنانچہ اس کا باقاعدہ استعمال بہت سی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے جن میں ہائی بلڈ پریشر، آنکھوں کے امراض، اعصاب کی سوزش اور کاربوہائیڈریٹس کا ہضم نہ ہونا شامل ہے۔ کریلوں کا استعمال انفیکشن سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

بواسیر کریلوں کے تازہ پتوں کا جوس بواسیر میں بہت مفید رہتا ہے۔ چائے کے تین چمچے پتوں کا جوس، ایک گلاس لسی میں ڈال کر روزانہ صبح ایک ماہ تک پینا بواسیر کے عارضہ کو دور کرتا ہے۔ کریلوں کی جڑوں کا پیسٹ بواسیر کے مسوں پر لگانا بھی بہت مفید ہے۔ خون کے امراض خون کے متعدد امراض جن میں فساد خون سے پھوڑے پھنسیاں نکلنا، خشک خارش، تر خارش، چنبل، بھگندر، جلندھر شامل ہیں کا علاج کرنے کے لئے کریلا بہت کارآمد ہے۔ تازہ کریلوں کا جوس (پانی) ایک کپ، ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا کر صبح نہار منہ چسکی چسکی پینا مفید رہتا ہے۔ پرانے امراض میں یہ علاج چار سے چھ ماہ تک جاری رکھنا پڑتا ہے۔ جن علاقوں میں جذام پھیل جائے وہاں کریلوں کا استعمال اس سے تحفظ دیتا ہے۔ سانس کی بیماریاں کریلے کے پودے کی جڑوں کو قدیم زمانے سے سانس کی بیماریوں کے علاج میں استعمال کیا جا رہا ہے۔ جڑوں کا ملیدہ ایک چائے کا چمچ اسی مقدار میں شہد یا تلسی کے پتوں کا جوس ملا کر ایک ماہ تک روزانہ رات کو پینے سے دمہ، برونکائٹس، زکام، گلے کی سوزش اور ناک کے استر کی سوزش کا عمدہ علاج میسر آتا ہے۔ شراب نوشی کے بداثرات کریلے کے پتوں کا جوس شراب کے بداثرات کا اچھا علاج ہے۔ شراب کے زہریلے مادوں کے لئے یہ موثر تریاق کا کام دیتا ہے۔ شراب نوشی سے جگر کو پہنچنے والے نقصان کی بھی اصلاح کرتا ہے۔

کریلے کا جوس

کریلے کا جوس کڑوا ہوتا ہے۔ مگر اس کے فائدے ہیں۔ پرانے زمانے میں حکیم دو تازہ کریلے دھو کر آسمان کے نیچے رکھواتے اور صبح ان کو اچھی طرح کوٹ کر رس نکال کر نہار منہ پلاتے۔ شوگر کے مریضوں کے لیے تو کریلے کی سبزی بہترین غذا ہے میں نے ایک خاتون کو دیکھا۔ ان کی عمر چالیس سال تھی دیکھنے سے بیس سال کی لگتی ہیں۔ انہوں نے بتایا۔ چہرے پر کیل مہاسے نکلتے تھے۔ کسی عورت نے کریلے کا جوس پینے کی تاکید کی۔ چند روز پینے سے فرق پڑ گیا۔ پھر اس عورت نے کہا۔ اگر تم کریلے کا جوس پیتی رہیں تو تمہارا چہرہ ایسا ہی رہے گا۔ عمر بیس تک رک جائے گی۔ اس خاتون نے کریلے کا جوس پینا شروع کیا۔ تقریباً تین چار کریلے لے کر جوس نکال کر پیتیں۔ اس کا چہرہ واقعی دیکھنے سے تعلق رکھتا تھا۔ میں نے اپنی زندگی میں ایسا خوب صورت چہرہ نہیں دیکھا۔ مجھے کچھ لوگوں نے پھر بتایا۔ ایک وقت ایسا آتا ہے جب کریلا کام نہیں کرتا۔ لہذا آپ اس کا جوس پئیں مگر چھوڑ بھی دیں۔ آپ ایک کریلا لیں۔ اس کا جوس نکال کر صبح پی لیا کریں۔ جب دانے داغ دھبے ختم ہو جائیں تو چھوڑ دیں کریلے میں ایسے غذائی اجزا ہیں جو صحت کے لیے مفید ہیں۔ لوگ تو ان کو سکھا کر رکھتے ہیں۔ تازہ کریلوں کا مزہ ہی اور ہے۔ کریلے کی سبزی کھایئے۔

پوسٹ رفاع عامہ کے لیے کی کہ لوگ مستفید ہو سکیں۔ میری ہر پوسٹ جب شئیر کر دی تو ہر ایک کو اختیار حاصل ہے کہ وہ اسے اپنی آئی ڈی سے شئیر کر سکتا ہے۔ بھلا جتنا ہو اچھا ہے

میاں محمد احسن

خیار شنبر / املتاس / (Purging Cassia)

دیگر نام

عربی اور فارسی میں خیار شنبر، سندھی میں چھمکنی، بنگالی میں سونڈالی، سنسکرت میں سورنکا، نیپالی میں راج برکش اور انگریزی میں پرجنگ کیسیا کہتے ہیں۔

ماہیت

املتاس کا درخت دو قسم کا ہوتا ہے۔ ایک درمیانے قد کا خوبصورت درخت جو لگ بھگ پندرہ فٹ کا ہوتا ہے۔ اور دوسرا 25 سے 30 فٹ کے قریب پہاڑی علاقوں میں ہوتا ہے۔ اس کی شاخیں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ شاخوں سے ایک طرح کا رس نکلتا ہے۔ جو سرخ رنگ کا اور جم جاتا ہے۔ اس کے پتے ہوتے ہیں جو سردیوں میں جھڑ جاتے ہیں۔ اس کا اگلا سرا نوکدار ہوتا ہے۔ پھلی کے اندر سیاہ رنگ کے روپے کے برابر ٹکیاں جن کو گودو کہا جاتا ہے۔ گودا اور پوست دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

رنگ

گودا سیاہ بدبودار، بیج سفید بغیر بو کے پھول زرد۔

ذائقہ

شیریں لیکن بدمزہ اور بدبودار ہوتا ہے۔

مقام پیدائش

یہ زمانہ قدیم سے برصغیر کا درخت ہے۔ وید طب والے سے اس کے افعال جانتے تھے لیکن یونانیوں کو اس کا علم نہ تھا اور عربوں کے توسط سے یونانیوں کو اس کا علم ہے۔ یہ پاکستان، ہندوستان، جزائر غرب الہند، برازیل، اور افریقہ کے گرم حصوں میں پایا جاتا ہے۔

گودا املتاس

دیگر نام۔

مغز فلوس خیار شنبر، مغز املتاس فارسی میں عسل خیار شنبر اس کی ماہیت اوپر پھلی میں بیان کر دی گئی ہے۔

ماہیت

گرم تر درجہ اول بعض کے نزدیک معتدل۔

مزاج

مسہل۔ ملین سینہ، محلل اورام خصوصاً اورام حلق۔

استعمال

مناسب ادویہ کے ہمراہ ہر ایک خلط کا مسہل ہے بطور مسہل ہر ایک عمر اور ہر ایک حالت حتیٰ کہ حاملہ عورتوں کو بھی استعمال کرا سکتے ہیں۔ کھانسی دمہ اور سینہ کی خشکی کو دور کرنے کیلئے اس کا لعوق بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے اس کا ضماد لگاتے ہیں۔ وجع المفاصل اور نقرس میں بھی اس کا ضماد مستعمل ہے۔ ورم جگر، یرقان معدہ و جگر اور بخاروں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ املتاس کو گنے یا آملہ کی رس کیساتھ دینے سے یرقان دور کرتا ہے۔ اورام حلق مثلاً خناق وغیرہ میں آب مکو یا شیر گاؤ کے ہمراہ اس کا جوشاندہ بنا کر غرغرے کرانا بہت مفید ہے۔ املتاس کی پھلی کو جلا کر کوئلہ کر لیں اور پھر باریک پیس لیں یہ مناسب بدرقہ کے ہمراہ دمہ کھانسی کیلئے مفید ہے۔ مدر حیض اور معجل ولادت ہے گودہ املتاس کو تنہا دینے سے پیٹ میں مروڑ پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے اس کو روغن بادام یا شیرہ بادام ملا کر دیتے ہیں۔

نوٹ

مغز املتاس کو جوش دینے سے اس کی قوت ضعیف ہو جاتی ہے۔

نفع خاص

مسہل اخلاط ثلاثہ اور ملین صدر۔

مضر

زحیر و مروڑ پیدا کرتا ہے۔

مصلح

مسطگی، انیسوں اور روغنیات،

بدل

(تربد اور ترنجبین (اسہال کیلئے

مقدار خوراک

(دو تولہ سے چار تولہ (چالیس گرام تک

املتاس کا پوست

ماہیت

املتاس کے پوست سے مراد پھلی کا بیرونی چھلکا جو سخت اور بھورا یا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ اور یہ بھی بطور دواء مستعمل ہے۔

مزاج

گرم و خشک درجہ دوم۔

افعال

مدر حیض، مخرج جنین و مشیمہ۔

استعمال

پوست املتاس کو زعفران اور عرق گلاب کے ہمراہ اخراج جنین و اخراج مشیمہ میں اس کا جوشاندہ مناسب ادویہ کے ساتھ مستعمل ہے۔ اس کے علاوہ زیادہ احتباس حیض اور عسر حیض میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

نفع خاص

مدر حیض۔

مضر

مسقط جنین۔

مقدار خوراک

چھ سے ایک تولہ / چھ سے دس گرام تک

مشہور مرکبات

اطریفل خیار شنبر۔

مرکبات و مجربات

املتاس کا سنسکرت نام ارگ وادھا ہے یعنی بیماریوں کو مارنے والا اور اس کے اسم بامسمہ ہونے کی گواہی وہ طبی نسخا جات دیتے ہیں جو برصغیر پاک و ہند کے طول و عرض میں صدیوں سے رائج ہیں اور بے شمار امراض میں ان گنت مریضوں کو شفایاب کر چکے ہیں۔ دنیا کے بہت سے جاگے ہوئے ممالک میں ان نسخا جات کی جدید علوم کی روشنی میں نہ صرف توسیق کی جارہی ہے بلکہ ان میں بہتری بھی لائی جارہی ہے۔ ہم بھی نجانے ایسی کتنی ہی ادویات استعمال کر رہے ہونگے جن میں وہ اجزا موجود ہونگے جو املتاس یا ہمارے دوسرے نباتاتی ورثے سے لئے گئے ہونگے

املتاس پھول بھی سبزی بھی

اس کے پھل کا گودا جلاب کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ ورم کو گھٹاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔ منہ پکنے، حلق سوجنے اور گلے کی نالی کے زخم، خراش اور ورم کیلئے اس کا گودا دودھ میں جوش دے کر اس سے غرارہ کریں۔ بچوں کے اپھارے میں یہ گودا سونف کے عرق میں پیس کر بچے کی ناف کے ارد گرد لیپ کریں۔ فوری تسکین ہو جاتی ہے۔

املتاس کا گلقند

املتاس کے پھول قبض کشا ہیں اور کھانسی کیلئے مفید ہیں۔ پھول صاف کر کے ان سے دگنا وزن شکر ملائیں۔ کسی مرتبان (شیشہ کا بند ڈھکنے والا برتن) میں ڈال کر 4 یا 5 دن دھوپ میں رکھیں۔ روزانہ 10 سے 40 گرام تک استعمال کرنے سے ہائی بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے۔ دائمی قبض کیلئے اس کے پھول گوشت میں پکا کر کچھ دن تک کھائیں۔ قبض دور اور آنتوں کا فعل ان شاء اللہ العزیز درست ہو جائے گا۔

ٹانسلز کا علاج

سیاہ پھلیوں کا گودا ہی "مغز املتاس" کہلاتا ہے۔ اس سے تیار کردہ دوا کو "لعوق خیار شنبر" کا نام دیا گیا ہے۔ اس کے دو چمچے ایک پیالی گرم پانی میں ملا کر سوتے وقت اور صبح پیئیں۔ یہ کھانسی اور قبض میں بھی مفید ہے۔ مغز املتاس سے غرارے بھی کرائے جاتے ہیں۔ ۲۵ گرام مغز کو ایک پیالی دودھ اور ایک پیالی پانی میں ملا کر ہلکا جوش دیجیے۔ جب ایک جوش آجائے تو چھان کر نیم گرم پانی سے غرارے کیجیے۔ مرض کے آغاز میں ہی معالج سے مشورہ کرنے سے مزید پیچیدگیاں پیدا نہیں ہوتیں اور جلد آرام آجاتا ہے۔

خناق کا علاج

تعریف مرض

یہ ایک مسلسل متعدی وبائی بخار ہے جس سے گلے میں شدید درد ہو جاتا ہے۔

علامات

تالو، حلق اور حنجرے کے اندر شدید ورم ہو جاتا ہے جس سے کھانا پینا حتیٰ کہ سانس لینا بھی مشکل ہو جاتا ہے منہ سے رال ٹپکتی ہے اور ہلکا یا تیز بخار ہو جاتا ہے، یہ مرض عام طور پر دو سے پندرہ برس کی عمر میں زیادہ ہوا کرتی ہے چھوت لگنے سے ایک سے چھ دن کے اندر علامات مرض ظاہر ہو جاتی ہیں، شروع میں سستی، کاہلی، متلی اور دردِ سر کی شکایت ہوتی ہے، پھر حلق میں شدید ورم ہو جاتا ہے۔ اس مرض کی خاص تشخیص یہ ہے کہ حلق کے اندر ایک خاکستری یا زردی مائل فاسد جھلی پیدا ہو جاتی ہے اور شدید دردِ گلو ہوتا ہے۔ یہ جھلی تیزی سے پھیل کر دوسرے اعضاء کو بھی اپنی لپیٹ میں لے لیتی ہے۔ اس لئے علامت ظاہر ہوتے ہی فوراً علاج کی طرف متوجہ ہوں۔

وجوہات۔ اس مرض کا باعث ایک خوردبینی کیڑا ہے جس کو "ڈفتھیریا بیسی لس" کہتے ہیں جو مریض کی ناک

اور حلق کی رطوبت میں پایا جاتا ہے۔

علاج۔ دیسی طور پر املتاس کے غرغرے کرنا مفید ہے۔ مغز املتاس چار تولہ پانی میں بھگو کر روغن بادام خالص چھ ماشہ، مصری تین تولہ ڈال کر پلائیں اور مغز املتاس کو گرم پانی میں گھوٹ کر گلے پر باندھیں یا مکوہ اور املتاس کا گودا تلوں کے تیل

میں پٹس بنا کر نیم گرم گلے پر باندھیں، گلے کے ورم اور خناق کے لئے یونانی طب میں ۹۰٪ علاج ہے۔

مکسچر املتاس

برائے کولسٹرول، ٹرائی گلسرائیڈ، موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، خون کا گاڑھا پن، قبض، برین ھیمبرج وفالج کیلئے

ھوالشافی

املتاس 250 گرام کو صاف کر کے چھیل دیں، صرف بیج پھینک دیں. رات کو دیگچہ مین ڈال کر پانی 2 کلو ڈال دیں، صبح انتہائی دھیمی آگ پر چڑھائین. آگ اتنی دھیمی ھو کہ اس مین بالکل ابال نہ آئے. جب آدھا پانی خشک ہو جائے اور باقی 1 کلو بچے تو اتار لین. تقریبین پونے دو گھنٹون مین تیار ھو جاتا ہے. جب ٹھنڈا ھو جائے تو چھان کر بوتلون مین بھر کر بوتل کو فریج مین رکھ دین

خوراک

آدھا چھٹانک یہ مکسچر صبح وشام تھوڑا پانی ملا کر پئیں اور 8 دن مین ختم ہو جائے گا

نوٹ

دس دنون کے بعد اس کا ذائقہ چینج ہونے لگتا ہے، اس لیے 10 دنون کے بعد استعمال کے قابل نہین رھتا، اگر برسات کے پانی مین بنایا جائے تو شاید زیادہ دیر تک چل سکے، اگر زیادہ دست لگ جائین تو خوراک کم کر

دین یا ایک ٹائیم چھوڑ دیں، نقاہت و کمزوری نہیں ہوتی البتہ وزن تیزی سے گھٹا تا ہے. صفراوی موٹاپا کیلئے ایک نعمت سے کم نہیں

ہائی بوجہ کولسٹرول ختم ہو جاتا ہے، ورنہ دوائی آدھا کرنی پڑتی ہے، پیٹ صاف ہو BPاس کے استعمال سے روزانہ کھاتے ہیں وہ چھوٹ جاتی ہے. اس کے Tab. Loprin جاتا ہے. جو لوگ خون کو پتلا کرنے کیلئے استعمال کرنے سے برین ھیمبرج اور فالج کا خطرہ ٹل جاتا ہے. البتہ دل کے مریضوں پر استعمال کرکے نتائج حاصل کرنے کی اشد ضرورت ہے شاید ان کی نسیں کھل جائیں. اگر کسی کو فائدہ ہو جائے تو مفاد عامہ کیلئے ضرور مطلع کرے

بہر حال ایک سستا اور بے ضرر مسہل ہے. آزمائیں اور فائدہ اٹھائیں

نوٹ

باپرھیز استعمال کریں. استعمال کے دوران اینیمل فیٹ، ٹھوس و ثقیل غذائیں، تلی ہوئی اشیاء، دیگ، برف، تیز مرچ و مصالحہ، بسیار خوری اور سفر کرنے سے پرھیز کریں

سبزیوں و فروٹ کا استعمال مفید رہے گا

بادام املتاس کا مصلح ہے، اگر بادام کی سردائی یا بادام روغن ایک چمچ رات کو ہمراہ دودھ استعمال کریں تو فوائد بڑھ جاتے ہیں

میاں محمد احسن

(Salep) / ثعلب مصری / خصیۃ الثعلب

دیگر نام

عربی میں خصیتہ الثعلب فارسی میں خانہ روباہ ورد باہ ہندی میں ثعلب مصری کاغانی میں بیر غندل بنگالی میں مسالم مچھری۔

ماہیت

ثعلب مصری کے پودے کو جب پھول لگتے ہیں تو یہ ایک سے دو فٹ اونچا ہوتا ہے۔ پتے جڑ کے نزدیک سے نکلتے ہیں اور برچھی کی نوک کی شکل کے ہوتے ہیں۔ اور دو سے پانچ انچ لمبے ہوتے ہیں۔ پھول دو تین انچ لمبے اور گلابی رنگ کے اور شاخوں کے سروں پر بہت اکٹھے لگتے ہیں۔ جڑ ہاتھ کے پنجے کی طرح اس کو ثعلب پنجہ کہتے ہیں یا بالکل گول جس کو ثعلب مصری کہا جاتا ہے۔ پھول اس کو مارچ میں لگتے ہیں۔

مقام پیدائش

یہ سطح سمندر سے تین ہزار سے سولہ ہزار میٹر بلندی پر ہوتی ہے۔ ہندوستان کے علاوہ پاکستان افغانستان مصر روم میں پیدا ہوتی ہے۔ مشہور مصری ہے لیکن رومی زیادہ بہتر ہے۔

اقسام

ثعلب مصری کی کئی اقسام ہیں۔ ثعلب ہندی ثعلب مصری، ثعلب پنجہ ثعلب لاہوری اور اقسام اور ایلوفیا وغیرہ۔

مزاج

مؤلد و مغلظ منی مسمن بدن مقوی اعصاب مقوی باہ۔

استعمال

ثعلب مصری کو زیادہ تر سفوف کر کے تقویت باہ تولید و تغلیظ منی کے لئے دودھ کے ہمراہ کھلاتے ہیں۔ مقوی و ممسک ہے پٹھوں کو قوت دیتا ہے اکثر سفوف مقوی باہ معاجین میں ثعلب کو شامل کرتے ہیں۔ تازہ ثعلب کا مربہ بناتے ہیں۔ اس کا باریک سفوف چمچہ خرد ایک پیالہ بھر دودھ میں ملا کر فرنی پکائی جائے تو نہایت مقوی غذا بن جاتی ہے۔

حکیم علوی خان کا قول ہے کہ تازہ ثعلب مفید ہے اور جب خشک ہو جاتی ہے تو اس کا فعل باطل ہو جاتا ہے ثعلب کی شاخ اور پتوں کو تیل میں پکا کر لگانا باہ کیلئے فائدے مند ہے۔ یہ فالج لقوہ اور امراض بلغمی کیلئے مفید ہے۔

نفع خاص

مقوی باہ مولد و مغلظ منی

مضر

قم معدہ اور گرم مزاجوں کیلئے۔

مصلح

آب کاسنی سکنجبین۔

بدل

بوزیدان۔

مزید تحقیق

ثعلب مصری اعلیٰ قسم میں زیادہ جز گوند کو ہوتا ہے جو کہ تقریباً48فیصد جوہر 28فیصد شکر ایک فیصدی راکھ دو فیصدی فاسفیٹ کلورائیڈ پوٹاشیم کیلشیم ایلبومن وغیرہ پائے جاتے ہیں۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ گرام۔

مشہور مرکب

معجون ثعلب سفوف الثعلب معجون مغلظ وغیرہ۔

سفوف شاہی خاص معجون الخاص اور جوارش مقوی۔

مردانہ قوت کے لیئے اکسیر

اسگندھ ناگوری40تولہ

موصلی سفید5تولہ

موصلی سیاہ5تولہ

شقاقل5تولہ

ثعلب پنجہ5تولہ

مصری10تولہ شوگر والے مصری نہ ڈالیں

درد منی گاڑھی کرتا ہے جراثیم کی افزائش کرتا ہے تمام مردانہ بیماریوں میں اکسیر ہے چھوٹی چمچ رات ہمراہ دودھ یا صبح نہار منہ استعمال کریں

یہ دوا دو مریضوں کا مکمل کورس ہے

عضو خاص میں تناؤ لوہے جیسا سخت

یہ نسخہ آزمودہ ہے یہ اجزاء کے حساب سے سستا اور طاقت کے لحاظ سے بہت قیمتی ہے ان لوگوں کے لیے جو علاج کروا کروا کر تھک چکے ہوں لیکن بات جوں کہ توں اور مایوسی اس کے ذہہن میں گھر چکی ہو شرمندگی کا سامنا چھوٹی چھوٹی باتوں پر چڑچڑاپن کسی کی بات اچھی نہ لگنا ہر وقت ٹینشن سے سر درد کا رہنا بیوی کو مطمئن نہ کرنے پانے کی وجہ گھریلو لڑائی جھگڑوں کی دلدل میں پھنس جاتا ہے مایوسی مقدر بن جاتی ہے اور بات طلاق تک پہنچ جاتی ہے آپنے آپ کو صحت مند رکھنے کیلیے اور ہاش بشاش رہنے کے لیے یہ نسخہ لاکھوں روپوں سے بھی ذیادہ قیمتی ہے

جنہوں نے مشت زنی یا اغلام بازی کی ہو ان کے بھی بے حد مفید ہے

پٹھوں کو بے پناہ طاقت دے کر نامرد آدمی کو مرد بناتا ہے آدمی اس کے استعمال سے چاک و چوبند رہتا ہے اور تمام اعصاب جو اپنی ہی غلطیوں کی وجہ سی کمزور ہو چکے ہیں اور جنسی پاور بالکل ختم ہو چکی ہو ان کے لیے لاجواب تحفہ ہے

اس کے استعمال سے دل، دماغ مطلب اعضائے رئیسہ کو طاقت ملتی ہے عضو میں کمی کا انتشار پورا کرتا ہے یہ اللہ کی رضا کے لیے لکھا ہے تا کہ جن کے گھروں میں لڑائی جھگڑے جنم لے چکے ہیں یا جن کے گھروں میں بات طلاق تک پہنچ چکی ہے وہ یہ نسخہ استعمال کر کے اس فساد سے بچ جائیں

اس نسخے کو استعمال کرنے والا آدمی کبھی بوڑھا نہیں ہو سکتا اگر اس نسخے کے ساتھ ساتھ آدمی ورزش کا معمول بنا لے روزانہ غسل تازے پانی سے کرے اور ہر 6 ماہ بعد جولاب لے ایسا آدمی کبھی بھی بیمار نہیں ہو گا اور بیک وقت 4 بیویاں رکھنے کے قابل بن سکتا ہے

نقالوں سے ہوشیار رہیں جیسے ایک پیج جس کا نام دیسی معلومات اور ان کا علاج ایسے نقالوں سے بچ کے رہیں
اس پوسٹ کو صدقہ جاریہ سمجھ کر اتنا شیئر کریں کہ ہر اس آدمی تک پہنچ جائے جو اس مرض میں مبتلا ہیں
تاکہ وہ بھی اپنی زندگی میں خوشیاں دیکھ لیں

زیتون کا آئل 1 کلو

دال ماش 1 پاؤ

دال چنے 1 پاؤ

پستہ مغز 100 گرام

مغز کاجو 100 گرام

مغز اخروٹ 100 گرام

مغز بادام 100 گرام

دیسی انڈے 10 عدد

شہد خالص آدھا کلو

زعفران 1 تولہ

ثعلب مصری 5 تولہ

بنانے کا طریقہ

سب سے پہلے دالوں کو 24 گھنٹے کیلیے پانی میں بھگو کر رکھ لیں پھر اس کو گرینڈ کر کے چولہے پر ہلکی آنچ پہ زیتون کے آئل میں اتنا پکائیں کہ براؤن ہو جائے اور خوشبو آنے لگے پھر اس میں انڈے ڈال کر مکس کر لیں پھر اس میں ثعلب مصری کا پاؤڈر ڈال کر مکس کر لیں پھر اس میں تمام مغز باریک باریک کاٹ کر اس میں مکس

کر لیں پھر اس میں زعفران اور شہد مکس کر کے محفوظ کر لیں

خوراک

صبح نہار منہ 4 چمچ آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں

ذکاوت حس ٹائمنگ جریان سرعت انزال جراثیم امساک قوت باہ منی گھاڑا کرنے کیلیے یہ نسخہ استعمال کریں

ثعلب مصری ۵۰ گرام

موصلی سفید ۵۰ گرام

برنج ساٹھی ۵۰ گرام

سنگھاڑا خشک ۵۰ گرام

کشتہ قلعی ۱۰ گرام

مصری ۲۰۰ گرام

ثعلب پنجہ ۵۰ گرام

تخم ریحان ۵۰ گرام

کوندکتیرہ ۵۰ گرام,, سب سفوف کریں اور صبح شام ۱۰ گرام نہار منہ کھایے

مستقل مردانہ ٹائمنگ محافظ منی بہترین دوا

موصلی سفید اتولہ.. موصلی سیاہ 1 تولہ.. ثعلب مصری 1 تولہ.. تالمکھانہ اتولہ..اجونتی 1 تولہ

ان سب کا سفوف بنالیں.. ایک چمچ صبح و شام خالی پیٹ

دودھ کے ساتھ ایک ماہ تک استعمال کریں

لیکوریا کیلئے تین نایاب آزمائے نسخہ جات

نسخہ نمبر1

آملہ ایک تولہ' پھٹکڑی بریاں چھ ماشہ' ملٹھی 9ماشہ' دیسی کھانڈ 2تولہ سب کوٹ چھان کر سفوف بنالیں' درمیانے سائز کے کیپسول بھر لیں' صبح وشام 2،2 کیپسول دودھ سے لیں۔ کیپسول نہ ملیں تو دو دو ماشہ کی پڑیاں بنالیں۔

نسخہ نمبر2

دار چینی 3ماشے' چھالیا ایک تولہ' طباشیر اصلی والی 9ماشے' ناگ کیسر ایک تولہ' ثعلب مصری ایک تولہ' کوزہ مصری تین تولے۔

سفوف کوٹ چھان کر بنالیں صبح وشام آدھا چمچ چائے والا پانی سے لیں۔

نسخہ نمبر3

سپاری چکنی ایک تولہ' ملٹھی چھ ماشہ' کمر کس 9ماشہ' کتیرا گوند ایک تولہ' دیسی کھانڈ دو تولے۔ سب کوٹ چھان کر سفوف بنالیں۔ خوراک: نصف چھوٹی چمچ ہمراہ عرق گاؤزبان صبح وشام دیں۔

فائدہ

لیکوریا اور کمر درد کیلئے لاجواب نسخہ ہے۔

بے حد مجرب اور آزمایا ہوا ہے۔

جینسنگ 50 گرام

مصطگی رومی 10 گرام

زعفران 10 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

یوشم بیٹن 3 گرام

تمام اشیاء کو باریک کر کے 500 والے کیپسول بھر لیں روزانہ ایک کیپسول ہمراہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں

مردانہ کمزوری انتشار میں کمی پٹھوں کی کمزوری کے لیے بہترین ہے

جوہر مردانہ کا منی بینک

منی میں باریک باریک ذرے ہوتے ہیں جو خوردبین کے ذریعے نظر آتے ہیں جنہیں سپرم بھی کہتے ہیں اس منی کی درستگی پر اولاد کا ہونا مانا گیا ہے اگر اس میں نقص ہو تو اولاد نہیں ہو سکتی اور اللہ جسے چاہے عطا کر دے اور جسے نہ چاہے کچھ بھی نہ دے

ثعلب مصری 3 تولہ

مصطگی رومی 3 تولہ

سفید موصلی 3 تولہ

ثعلب پنجہ 3 تولہ

خشک سنگھاڑا 3 تولہ

مغز بنولہ 3 تولہ

ان سب کا سفوف بنا لیں صبح آدھا کلو دودھ میں ایک چمچ سفوف ڈال کر اتنا پکائیں کہ کھیر بن جائے پھر ایک چھٹانک مغز اخروٹ اور بادام ڈال کر نوش فرمائیں

ایک سہل الحصول اور قوت باہ کا خزانہ۔

اجزاء اگرچہ آسان اور عام ملنے والے ھیں مگر افادیت سوچ سے بڑھ کر پائیں گے

نسخہ مقوی باہ و اعصاب

خراطین مصفیٰ

ثعلب مصری درجہ اول

دونوں کو اتنا کھرل کریں سہ مثل غبار ھو جائے. بس آپ کی دوا تیار ھو گی

500ایم جی کیپسول بھر لیں

مقدار خوراک

ایک کیپسول روزانہ. شدت مرض میں دو وقت بھی لے سکتے ھیں لیکن دودھ بکثرت استعمال کریں

معجون مغلظ

برائے رقت منی / سرعت انزال / امساک طبعی

ایسے دوست واحباب جو مشت زنی کی وجوہات سے سرعت انزال / رقت منی اور امساک طبعی سے محروم ھو گئے ھیں-ان کے لئے انتہائی مجرب موثر نادر ونایاب معجون مغلظ

ھو الشافی

ثعلب مصری 10 تولہ

ثعلب پنجہ 5 تولہ

موصلی سفید انڈیا 5 تولہ

موصلی سیاہ 5 تولہ

بہمن سرخ 3 تولہ

گوند کتیرا 3 تولہ

تخم ریحان 2 تولہ

شہد حسب ضرورت

سب چیزوں کو گرائنڈ کر کے پوڈر بنالیں اور اس میں شہد مکس کر لیں معجون شاہی مغلظ تیار ہے -ایک چمچ بڑی صبح + شام نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانے کے بعد استعمال کریں

یہ نہ صرف سرعت میں فائدہ مند نہیں بلکہ احتلام کا قلع قمع کر دیتا ہے۔ بارہا تجربہ کیا گیا کامیاب پایا۔

ارو سنگھاڑا۔ ارو چھلی کیکر۔ ثمر برگد۔ اسگند ناگوری۔ بیج کونچ۔ بہو چھلی۔ موچرس۔ ہر ایک 1 تولہ۔ مغز پنبہ دانہ 2 تولہ۔ ثعلب مصری 6 ماشہ۔ کمرکس 2 تولہ۔ تخم اوٹنگن 10 ماشہ۔ گوکھرو کلاں 2.5 تولہ۔ تالمکھانہ مدبر 1.5 تولہ (بھیڑ کے دودھ میں 2 دن تر کر کے نکال کر خشک کریں مدبر ہو گا)۔ شیر برگد 2.5 تولہ۔ مغز تخم تمر ہندی 3 تولہ۔ تخم لاجونتی 1.5 تولہ۔ ورق نقرہ 25 عدد۔ کشتہ قلعی 2 تولہ۔ مغز چہار 4 تولہ۔

تمام ادویات کو کوٹ چھان کر سفوف تیار کر کے شیشی میں محفوظ رکھیں۔

خوراک

بقدر 6 ماشہ صبح و شام ہمراہ مسکہ 5 تولہ ملا کر کھلائیں۔

مادہ منویہ کے تمام نقائص کا ایک علاج ۔۔۔ پس سیل ختم۔ کاونٹ مکمل انشاء اللہ

خار خسک 250 گرام

آملہ۔۔100 گرام

دار چینی۔50 گرام

ثعلب مصری۔۔50 گرام

سفید پیاز کا پانی۔۔۔ ایک پاؤ

شہد خالص ایک کلو

جو سر میں پیاز کا پانی نکال کر شہد میں ملا کر ہلکی آنچ پہ پکائیں جب پانی خشک ھو جائے اتار لیں مذکورہ تمام ادویہ باریک کر لیں قوام ٹھنڈا ھونے پر شامل کر دیں معجون تیار ہے اسے پندرہ دن جار میں محفوظ رکھیں اس کے بعد ایک چمچ صبح شام قبل از غذا ایک گھنٹہ ایک کپ پانی سے کھائیں۔۔ چالیس یوم کے بعد ٹیسٹ کروائیں انشاء اللہ کاونٹ پورا ھو گا

برائے اولاد نرینہ ان شاء اللہ

اگر کسی عورت کے لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں۔ تو

ان شاء اللہ اولاد نرینہ پیدا ہوتی ہے۔

شاخ مرجان اصلی 1 تولہ کو لعاب کوار آدھ سیر کے درمیان کوزہ گلی میں بند کر کے گلحکمت کر کے 7 سیر کی آگ دیں۔ کشتہ ہو گا۔

مذکورہ کشتہ 1 تولہ۔ مروارید 4 ماشہ عرق گلاب سے کھرل شدہ۔ مشک 3 ماشہ۔ زعفران 3 ماشہ شامل کریں خوب کھرل کر کے گولیاں برابر مونگ تیار کریں۔

ایک گولی روزانہ ہمراہ دودھ میاں بیوی متواتر 21 دن استعمال کریں۔

نوٹ

اس دوا کے استعمال سے قبل شوہر 21 روز یہ مغلظ لازمی استعمال کرے۔

نسخہ

موصلی سفید انڈین۔ موصلی سیاہ۔ ثعلب مصری۔ سنگھاڑا خشک۔ ہر ایک ڈیڑھ تولہ
ستاور۔ پنبہ دانہ۔ مصطگی رومی اصلی۔ ہر ایک 1 تولہ۔ چھلکا اسپغول 5 تولہ (اسے ثابت شامل کریں کوٹنا نہیں)
مصری ادویات کے برابر وزن شامل کریں۔ کوٹ چھانکر سفوف تیار کریں۔
6/6 ماشہ صبح و شام نہار منہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

اس کے بعد مرجان والی دوا میاں بیوی دونوں پرہیز کے ساتھ 21 دن استعمال کریں۔

سفوف سنگھاڑا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔برائے طاقت و گاڑھا منی

ایسے دوست واحباب جو بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے مادہ منوی کو ضائع / پتلا اور جراثیم کو کمزور کر چکے ہیں

ھوالشافی

سنگھاڑا 5 تولہ

موصلی سفید انڈیا 3 تولہ

موصلی سیاہ 2 تولہ

تال مکھانہ 2 تولہ

پھول مکھانہ 1 تولہ

ثعلب مصری 1 تولہ

تخم آو ٹنگن 1 تولہ

سب چیزوں کو گرائنڈ کر کے پوڈر بنالیں اور اس میں سے چوتھائی چمچ چھوٹی صبح + شام نیم گرم دودھ کے کھانے کے بعد استعمال کریں

سفوف ثعلب جدید

نہایت گھی مخلظ منی ہے پانی کی طرح پتلی منی کو گاڑھا کرتا ہے

مزاج مخاطی عضلاتی

سرد خشک ہے اس نسخے کے اجزاء اگر آپ کو خالص مل جائیں تو کوئی بھی مغلظ نسخہ اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا. شرط یہ ہے کہ اجزاء 100% خالص ہونے چاہیے

اجزاء نسخہ

ثعلب مصری 5 تولہ ثعلب پنجہ 5 تولہ موصلی سفید نمبر ا 5 تولہ تریپھلہ 5 تولہ اسپغول چھلکا 5 تولہ. چھلکا اسپغول کے علاوہ باقی ادویات کا سفوف بنالیں بعد میں چھلکا اسپغول شامل کر لیں

مقدار خوراک

10 گرام صبح شام نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں

میاں محمد احسن

تخمہ / حنظل / اندرائن / (Cucumis Trigonus)

دیگر نام

عربی میں حنظل، فارسی میں خربوزہ ابو جہل یا خربوزہ تلخ، اردو میں تمہ، پھیر پھیسندوا، بنگہ میں ماکال یا کھل سندھی میں ٹوہ اور انگریزی میں کالو سنتھ۔

اقسام

اندرائن کسی قسم کا ہوتا ہے۔ لیکن ایک بڑی اور ایک چھوٹی کے علاوہ اندرائن اور کانٹے دار ہوتا ہے۔

ماہیت

یہ ایک بیل دار بوٹی ہے جو موسم برسات میں خودرو، دریاؤں اور ریتلی زمین میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی جڑ بہت لمبی ہوتی ہے۔ جس کی وجہ سے یہ عموماً زمین کے اندر محفوظ رہتی ہے اور برسات کے موسم میں پھر ہری ہو جاتی ہے۔

رنگ

پھل خام سبز پکنے پر ہاکا زرد جس پر سبز دھاریاں ہوتی ہیں۔ خشک گودا زردی سفید

ذائقہ

نہایت کڑوا اور بدمزہ۔

مقام پیدائش

پاکستان میں پنجاب خصوصاً میر اشہر رحیم یار خان، صوبہ سندھ، بنگہ دیش بہار، بنگال انڈیا میں یوپی دکشن بھارت کے علاوہ مدھیہ پردیش کچھ گنگا جمبا وغیرہ۔

مزاج

مسہل بلغم و سودا، محلل، مسقط حمل

استعمال

تخم حنظل کو بطور مسہل دائمی قبض، استسقا، ضیق النفس فالج ولقوہ جذام اور داءالفیل جیسے امراض میں بکثرت استعمال کیا جاتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں کڑوی ہونے کیوجہ سے مقوی معدہ ہے۔ معدہ کی رطوبت کو بڑھا کر بھوک زیادہ کرتی ہے۔ تخم حنظل آنتوں کی حرکت دودیہ کو تیز کر کے مروڑ پیدا کر کے دست لاتی ہے۔ اور آنتوں کی ردی رطوبت کے علاوہ صفراء کو خارج کرتی ہے۔ اگر اس کا مسہل زیادہ بار یا بار بار استعمال کیا جائے تو آمعاء میں خارش مثانہ میں سوزش اسقاط کو کبھی خونی دست آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے مریض کمزور ہو جاتا ہے۔

اسقاط حمل کیلئے بطور فرزجہ استعمال کرتے ہیں۔ شحم حنظل کے کھلانے سے آنتوں میں سخت مروڑ ہونے لگتا ہے۔ اس لئے دیگر مسکن ادویہ مثلاً اجوائن دیسی وغیرہ یا مصلح کے ہمراہ استعمال کریں۔

حنظل کے بیج مریض ذیابیطس اور جسم کے دردوں کیلئے اکسیر ہیں۔ اس کے علاوہ حنظل تازہ لیکر اس کے اندر سے بیج نکال لیں اور اس میں اجوائن دیسی بھر کر خشک کر لیں

اور پیس کر لیں یہ سفوف پیٹ درد بواسیر ریاحی ریحی دردوں اور دائمی قبض میں بے حد مفید ہے۔ اکثر گھروں میں لوگوں میں یہ سفوف تیار کر کے استعمال کر لیں۔

نفع خاص

مسہل اور جوڑوں کے دردوں میں مفید ہے۔

مضر

مروڑ پیدا کرتا ہے۔ حاملہ عورتوں۔ بواسیر خونی آنتوں میں خراش یا اسہال دموی میں حنظل کا استعمال نہ کریں اشد ضرورت میں مصلح کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مصلح

کتیرا، روغن بادام۔

بدل

صبر سقوطری (اسہال کیلئے۔)۔

مقدار خوراک

ایک سے دو گرام۔

مرکب

اطریفل ویدان، حب ایارج یہ نسخہ خاص اور عرق مطبوخ ہفت روزہ وغیرہ سفوف ملین سفوف شوگرین میں حنظل کا مکمل خشک پھل اور دوسری ادویہ استعمال کرتا ہے۔

اس کے استعمال سے شوگر کا لیول زیادہ نہیں ہوتا۔ اور مریض کو قبض بھی نہیں ہوتی یہ سفوف ہم مریض کو مفت دیتے ہیں

مرکبات و مجربات

(مجرب نسخہ حیض جاری کرنا (سنیاسی حکمت کے راز

نمک تمہ اور نمک مولی برابر کو کھرل کرکے رکھیں

استعمال خوراک چار رتی ایک تولا شہد سے

حیض کے مقررہ وقت سے دو دن پہلے دو دن تک کھلائیں
وقت مقررہ پر بغیر کسی تکلیف کے حیض جاری ہو گا
(سیف علی خان)

ھو الشافی

بلڈ کینسر

اجزاء کوڑ تمہ چار عدد۔

تخم بھنگ۔ دو تولہ۔

کالی مرچ دو تولہ۔

بابچی دو تولہ۔

اسبغول ہلدی دو تولہ۔

ترکیب

کوڑ تمہ چار عدد لے کر سب کو اس طرح کاٹیں جیسے تربوز کو ٹاکی لگاتے ہیں اب ہر کوڑ تمہ میں ایک ایک جزو ڈال کے بند کر دیں اور چھاوں میں خشک کر لیں جب اچھی طرح کوڑ تمے خشک ہو جائیں تو سب اجزاء اچھی طرح پیس کے مکس کر لیں اور شیشم کی کونپلوں میں مذکورہ پاوڈر کو اتنا کھرل کریں کے گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو جنگلی بیر جتنی گولی بنالیں۔

آدھا کلو روغن کنجد میں ڈیڈھ چھٹانک ہلدی ڈال کے ہلکی آنچ پہ جلائیں جب ہلدی جلکے راکھ ہو جائے تو چھان لیں روزانہ ایک گولی ایک گلاس نیم گرم پانی میں دس قطرے مذکورہ روغن کنجد ڈال کے ایک گولی بلڈ کینسر

والے کو دیں انشاء اللہ کریم ایک ماہ کے اندر کلی شفاء ہو گی فرق واضح پہلی گولی سے ہی ہو گا۔

(نذر عباس)

کشتہ رسکپور سنیاسی راز

صرف حکماء کے لیے

اس وقت تمہ کا سیزن و موسم ھے پکے ہوئے تمہ کا دو کلو پانی نکالکر اس کو بزریعہ بق مقطر حاصل کریں

پانچ تولا رسکپور کو آدھا کلو پانی میں ڈول جنتر پکائیں اس کے بعد باقی پانی کے چوبہ دیں

سو گرام گندھک گائے کے دودھ سے مدبر کر لیں پھر گرم پانی سے دھوئیں

پھر اس گندھک کو

دو تولا نوشادر

دو تولا پھٹکری

دو تولا سپید نمک

تینوں اشیاء بلکل باریک سفوف ہوں

گندھک میں ڈالکر چار چمچ ایسڈ سرکہ انگوری سے کھرل کریں جب خشک ہو تو پانی سے دھوئیں

اس طرح بارہ سے پندرہ عمل کریں گندھک سفید ہو گی

اور اس گندھک کو پانچ سے سات مرتبہ تازہ پانی سے دھوئیں تاکہ باقی اشیاء کا اثر ختم ہو جائے

اب ایک تولا روغن بنولہ سے اس گندھک کو تین گھنٹہ کھرل کریں گولیاں بقدر چنے برابر بنالیں کچھ دیر

خشک کریں بلکہ خشک ہوں تو بزریعہ پتال جنتر تیل نکالیں تیل بلکل شہد کی طرح گاڑھا ہو گا پھر اس تیل کے

رسکپور کو چوبہ دیں جب عمل مکمل ہو تو تیار سمجھیں

پیس کر محفوظ رکھیں

استعمال خوراک

نصف چاول سے ایک چاول مکھن میں لپیٹ کر دیں
بلڈ کینسر والے کو تین گرام سفوف دھماسہ جو بلکل مثل غبار کی طرح بنا ہو نصف سے ایک چاول دیں

فوائد

کینسر

رسولیاں

ہر قسم کے زخم

بواسیر

بھگندر

جلد کے تمام امراض

پرانے سے پرانہ زخم وناسور

میں بیحد مفید ہے

اجوائن دیسی / تانخواہ

(omum seeds)

فیملی

Carumcopticum

دیگر نام

عربی میں کمون ملوکی، فارسی میں نانخواہ، بنگالی میں یویان اجوڈن، سندھی میں جان، کشمیری میں جاوینڈ، تامل
میں اومم

ماہیت

اس کا پودا پاکستان وہندوستان میں بویا جاتا ہے۔ جس کی اونچائی لگ بھگ ڈیڑھ فٹ سے تین فٹ ہوتی ہے۔
سوئے کے پودے کی طرح

پتے

پتے چھوٹے چھوٹے بالیوں یا دھنیے کے پتوں کی طرح کے ہوتے ہیں۔ تخم وپھول سوئے یا بادیان کے چھتر کی
طرح
سفید چھتری دار پھول لگتے ہیں۔ بعد میں اسی طرح دانے لگ جاتے ہیں۔ ان کو عموماً میں کاٹا جاتا ہے۔ اس
کے ہر
چیز سے تیز بو آتی ہے اگر اس کے تخموں کو حفاظت سے رکھا جائے تو اس کی قوت تین سے چار سال تک قائم
رہتی ہے۔

مقام پیدائش

پاکستان، ہندوستان اور یوپی کی اجوائن باریک اور سبز ہوتی ہے۔ جیسا کہ پاکستان میں تھر بمبئی کی اجوائن موٹی
ہوتی ہے
جو تیل یاست کے لحاظ سے بہتر ہے۔ ایران، مصر،

مزاج

گرم وخشک درجہ سوم،

افعال

کاسر ریاح، ہاضم، مشتہی، محلل، مجفف، مدر، مفتح سدد، جالی، دافع تعفن و تشنج، قاتل و مخرج، کرم شکم خصوصاً حب القرع، تریاق سموم،

استعمال

کاسر ریاح، ہاضم، مشتہی، محلل، مجفف، مدر، مفتح سدد، جالی، دافع، تعفن و تشنج، قاتل و مخرج النقواد میں مفید ہے۔ مسخن، محلل اور
مفتح سدد ہونے کی وجہ سے پرانے بخاروں میں بکثرت مستعمل ہے۔ چنانچہ، اٹھ پہری اجوائن کے نام سے اس کا نقوع اٹھ
پہر میں تیار کرکے پرانے بخار کے مریضوں کو پلاتے ہیں سرد مزاجوں کے معدہ اور جگر کی تسخین کرتی اور صلابت جگر و طحال کو ختم کرتی ہے۔
جالی ہونے کی وجہ سے امراض جلد میں مستعمل ہے۔ بہق، برص، بثور لبنہ اور زہریلا خون کے بلڈ پریشر کم ہو تو اس کو بڑھاتی ہے۔
مجفف اور مفتح ہونے کے سبب سے امراض تشنجی اور کالی کھانسی وغیرہ میں مستعمل ہے۔ اجوائن غلیظ اخلاط کو رقیق کرتی ہے۔ اور سددوں
کو دور کرتی ہے۔ تریاق سموم ہونے کی وجہ گزیدگی عقرب، زنبور کے لئے ماوف مقام پر طلاء کرنے سے فائدہ کرتا ہے۔ مضریات
افیون کو دور کرتی ہے۔ وافع تعفن ہونے کی وجہ سے وبائی امراض میں مستعمل ہے۔

فعل خصوصی

بعض بچوں کی ناف ابھرتی ہے۔ اجوائن کپڑ چھان کر کے انڈے کی سفیدی میں ملا کر طلاء کریں۔ ایک دو ماہ میں آرام ہو جائے گا۔

نفع خاص

مجفف رطوبات معدہ کاسریاح۔ مضر۔ مصدع، مقال منی و لبن،

بدل

کلونجی۔

مقدار خوراک

تین سے پانچ ماشے (گرام) تک۔

کیمیاوی جز

ایک والا تیل جس میں تیس سے چھتیس فیصد تھائی مول اجوائن پایا جاتا ہے۔

ست اجوائن

(Thaimol)

اجوائن سے ایک جوہر نکالا جاتا ہے۔ جو کہ ست اجوائن کے نام سے مشہور ہے۔ بہایت مفید وسریع اثر ہے۔ اس کے اندر اجوائن

کے تمام افعال زیادہ قوت کے ساتھ پائے جاتے ہیں۔ یہ جوہر دیدان شکم کے قتل و اخراج کے موثر صفت رکھتا ہے اور بکثرت استعمال کی جاتی ہے۔

نیز یہ تمام افعال میں اجوائن کی بہ نسبت تیز اثر رکھتا ہے۔ ایک سو پینتیس ملی گرام کی مقدار میں پانی میں حل

کر کے یا کیپسول میں بند کر کے استعمال کریں
تو مذکورہ عوارضات میں تیز اور جلد اثر کرتا ہے۔

نسخہ باہ خاص

عرق لیموں میں اس طرح تر کریں کہ عرق اس کے اوپر رہے۔ سات مرتبہ تر کر کے خشک کریں تو ضعف باہ کے مایوس مریضوں کیلئے نہایت مفید اور مجرب ہے۔

مشہور مرکبات

معجون نانخواہ، عرق عجیب، عرق اجوائن سفوف جوہر ہاضم کا مشہور ہاضم ہے

Collection by M. Gulzar Khan

گاجر کے فوائد

گاجر جس میں اللہ رب العزت نے بے شمار فوائد رکھے ہوئے ہیں۔ بے شمار امراض کا علاج گاجر اور اس کے مرکبات سے کیا جاتا ہے بالخصوص سردی کے موسم میں پیدا ہونے والے بعض امراض کے مقابلہ کے لیے گاجر انتہائی اہمیت کی حامل ہے۔

گاجر اور اس جیسے دوسرے پھل یا سبزیاں اپنے اندر کتنے ثمرات اور فوائد سموئے ہوئے ہیں اگر ہمیں ان کے بارے میں علم ہو جائے تو ہمارے بے شمار چھوٹے چھوٹے مسائل گھر میں ہی حل ہو جائیں بلکہ بعض اوقات تو اس کے طبی فوائد سے بے حد حیرانی ہوتی ہے۔

گاجر برصغیر پاک و ہند میں کاشت کی جانے والی ایک ترکاری ہے۔ جس کی جڑ اور تخم دونوں استعمال ہوتے ہیں گاجر کی جڑ کھانے کے کام بھی آتی ہے جو کہ اپنے ذائقہ کے اعتبار میٹھی ہوتی ہے۔

گاجر کے اندر ایک سخت سفید رنگت کا مادہ ہوتا ہے جس کا ذائقہ خوش گوار نہیں ہوتا لہذا اس کو نکال دیا جاتا ہے جس کو گٹھلی کہا جاتا ہے۔

اور آپ یہ پڑھ کر حیران ہونگے کہ گاجر تقریبا2000 سال سے کاشت کی جارہی ہے شہنشاہ ظہیر الدین بابر تلی ہوئی گاجریں بہت شوق سے کھایا کرتا تھا۔

گاجر بطور پھل کھائی جاتی ہے وہ نرم ہوتی ہے اور اس کو پکا کر بھی کھایا جاتا ہے اس میں بے پناہ غذائیت موجود ہوتی ہے۔ جسم کی نمو اور خون صالح کی پیدائش میں اس کا استعمال خاصا مفید ہے۔

ایک مختصر تعارف

گاجریں دو قسم کی ہوتی ہیں۔

دیسی جو کہ سیاہ سرخی مائل بینگنی بدنما ہوتی ہیں۔

ولایتی جو کہ زرد سرخی مائل رنگ کی خوشنما ہوا کرتی ہیں۔

ذائقہ

شیریں،پھیکا

مزاج

گرم تر

مقدار خوراک

گاجر حسب ضرورت

مربہ اور حلوہ سات تا 10 تولہ تک

مقام پیدائش

ہندوستان اور پاکستان

استعمال

ضعف بصارت، کھانسی، دمہ، درد سینہ، سوزش بول، سنگ گردہ و مثانہ، اختلاج

اس کے بیج مقوی اعصاب ہوتے ہیں۔

کیمیائی تجزیہ پر معدنی نمکیات، فولاد، چونا اور فاسفورس کے علاوہ وٹامن اے کی کثیر مقدار پائی گئی ہے۔

گاجر کھانے کے جو عمومی فوائد ہیں وہ درج ذیل ہیں۔

1۔ گاجر کا بکثرت استعمال تقویت بصارت کا سبب بنتا ہے۔

2۔ گاجر کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں اور مختلف امراض سے بچاؤ کا سبب بنتے ہیں۔

3۔ دل کو تقویت دیتی ہیں اور خفقان کو رفع کرتی ہیں۔

4۔ گاجر مقوی معدہ ہے۔

5۔ گاجر کا بکثرت روزانہ استعمال قبض ختم کرتا ہے۔

6۔ گاجروں کے کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے گردہ اور مثانہ کی پتھری ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔

7۔ گاجر کھانے سے اعصاب کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

یہ تو تھے گاجر کھانے کے عمومی فوائد جس سے کوئی بھی محروم ہونا پسند نہیں کرے گا اس کے علاوہ گاجروں کو

مختلف طریقوں سے استعمال کرنا مزید اور بے شمار فوائد کا سبب بنتا ہے۔

جو کہ درج ذیل ہیں

1۔ روزانہ صبح 1 عدد بادام کھا کر آدھا کپ گاجروں کا رس آدھا سیر دودھ میں ملا کر پینا تقویت دماغ کے لیے بے مثل ہے۔

2۔ گاجر کو آگ پر پکا کر ان کا پانی نچوڑ لیں اور اس میں حسب ذائقہ مصری ڈالکر دھیمی آنچ پر پکائیں تھوڑا گاڑھا ہونے پر اس کا استعمال بطور چٹنی سیاہ مرچ چھڑک کر کیا جائے تو بلغم بآسانی خارج ہو جاتا ہے اور کھانسی کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

3۔ امراض قلب کے حوالے سے چند گاجروں کو بھون کر ان کا اوپر کا چھلکا اور اندر کی گٹھلی نکال کر رات کے وقت چینی کی پلیٹ میں شبنم میں رکھ دیں صبح اس میں قدرے گلاب اور مصری ڈال کر کھائیں تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

4۔ گاجروں کو ابال کر پیس لیں اور بدبودار زخم پر باندھیں زخم صاف ہو کر بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

5۔ گاجر کے پتے پیس کر آبلہ پر ضماد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

6۔ آگ سے جلے ہوئے مقام پر کچی گاجر کے لیپ کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔

7۔ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پینے سے یرقان میں اضافہ ہوتا ہے۔

8۔ گاجر کا جوشاندہ پینے سے یرقان سے پیدا شدہ ضعف وخون کی کمی ختم ہو جاتی ہے۔

9۔ گاجر کو ابال کر ایک پوٹلی بنائیں اس کو لگانے سے پھوڑے اور پھنسیاں ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

10۔ گاجر کو پیس کر تھوڑا سا نمک ڈالیں پھر گرم کر کے خارش کے مقام پر باندھیں اس طرح خارش ختم ہو جائے گی۔

11۔ گاجر کو کچل کر کسی بھی آٹے میں ملا کر جلے ہوئے یا پھپھولے پر باندھنے سے اضافہ ہو جاتا ہے۔

12۔ روزانہ گاجر کا رس پینے سے دمہ جڑ سے ختم ہو جاتا ہے۔

13۔ گاجر کا رس چار پانچ قطرے ناک میں ڈالنے سے سانس کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔

14۔ کچی گاجر کے کھانے سے بچوں کے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور دوبارہ نہیں ہوتے۔

15۔ بچوں کو گاجر کا رس پلانے سے دانت نکلنے میں آسانی ہوتی ہے اور دودھ بھی اچھی طرح ہضم ہوتا ہے۔

16۔ روزانہ گاجر کا ایک سو گرام رس پینے سے عورتوں کو خون آنے کی شکایت رفع ہو جاتی ہے۔

17۔ گاجر کو پیس کر سونگھنے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

18۔ گاجر کا رس روزانہ پینے سے معدہ کی تیزابیت ختم ہو جاتی ہے۔

19۔ ضعف اور کمزوری کے لیے گاجر کا رس روزانہ ایک گلاس پئیں جسم میں اچھی خاصی طاقت آجاتی ہے۔

20۔ دل کے مریضوں کو چاہیے کہ وہ گاجر کا رس روزانہ پئیں اس سے قلب مضبوط ہوتا ہے اور اس سے اس کی صلاحیت کار میں اضافہ ہوتا ہے۔

21۔ گاجر کا رس پینے سے دست میں افاقہ ہوتا ہے۔

22۔ گاجر کا رس پینے سے جسم میں موجود غیر ہضم شدہ کچرہ آنتوں سے زہریلے مادے اور نقصان دہ عناصر جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔

23۔ گاجر کا رس پینے سے السر میں افاقہ ہوتا ہے۔

24۔ گاجر کا استعمال سلاد میں بھی کیا جاتا ہے۔

یہ خیال رہے کہ گاجر کھانے کے لیے بہترین وقت دوپہر کا ہوتا ہے بالخصوص سردیوں میں یعنی آج کل کے اوقات کے مطابق صبح 10 سے دوپہر 3 بجے تک گو کہ اس سے ہٹ کر استعمال میں بھی کچھ مضائقہ نہیں

لیکن بہتر ہے کہ اجتناب کیا جائے۔
اور دوسری بات گاجر کھائی ہو یا اس کا رس پینا ہو ایک عمومی قاعدہ آپ ذہن میں رکھیں کہ اعتدال پرستی ہر کام میں بہتر اور مفید ہوتی ہے۔
اور کسی بھی چیز کی زیادتی نقصان ہوتی ہے۔ خواہ وہ شہد جیسی شفایاب چیز کیوں نہ ہو جس کے بارے میں اللہ تعالیٰ نے فرمایا ہے: کہ شہد میں شفاء ہے۔ گاجر زیادہ مقدار میں کھانے سے نفخ پیدا کرتی ہے۔
اب تذکرہ کیا جاتا ہے کہ گاجر کے مرکبات کا جو کہ درج ذیل ہیں۔
گاجر سے کئی مرکبات تیار کئے جاتے ہیں جو بطور غذا و دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

1۔ اچار گاجر

گاجروں کی گٹھلی نکال کر لمبائی میں چار حصے کریں اور گرم پانی میں تھوڑی دیر ابالیں تاکہ کسی قدر نرم ہو جائیں۔ پھر ان کو پھیلا کر ہوا میں رکھ دیں تاکہ اوپر کی رطوبت خشک ہو جائے۔
اس کے بعد نمک، سرخ مرچ اور دیگر مصالحہ جات حسب ضرورت ان ٹکڑوں پر چھڑک کر برتن میں ڈالیں اور دھوپ میں رکھ دیں اور انہیں چند بار ہلاتے رہیں جب گاجروں کی رطوبت خشک ہو جائے تو اس میں سرکہ ڈالیں کہ گاجروں سے اوپر رہیں پھر اس کو رکھ دیں چند دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

فوائد

یہ اچار مقوی معدہ ہے اور ہاضم ہے حسب برداشت استعمال کریں۔

2۔ حلوائے گاجر

عمدہ گاجریں لے کر اوپر سے چھیل لیں اور اندر سے گٹھلی نکال کر انہیں کدو کش کر لیں۔ ایک سیر کدو کش گاجر میں ایک سیر گائے کے دودھ میں پکائیں جب اچھی طرح پک کر گل جائیں اور دودھ خشک ہو جائے تو

اتار کر رکھ لیں پھر کڑاہی میں ڈیڑھ پاؤ گھی ڈال کر گرم کریں اور گاجروں کا مادہ اس میں بریاں کریں یہاں تک کہ اچھی طرح سرخ ہو جائیں پھر اس میں آدھ سیر مصری ڈال کر اچھی طرح حل کریں اور ذیل کی ادویہ شامل کریں۔

مغز بادام شیریں 5 تولہ

مغز اخروٹ 2 تولہ

مغز چلغوزہ 2.5 تولہ

مغز ناریل 5 تولہ

مغز پستہ 2 تولہ

مغز فندق 2 تولہ

مغز چرونجی 2 تولہ

3۔ سفوف گاجر

سونف ایک پاؤ صاف کر کے چینی کے برتن میں ڈالیں اور اس پر ایک پاؤ گاجروں کا پانی ڈال کر برتن کو کسی کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ جب پانی جذب ہو جائے تو اسی قدر اور پانی ڈالیں کل تین مرتبہ ایسا کریں اس کے بعد خشک کر کے سونف کو پیس لیں اور ہم وزن مصری ملالیں۔

فوائد

بصارت کو تیز کرتا ہے۔

مقدار خوراک

ایک تولہ ہر روز رات کے وقت دودھ کے ساتھ کھائیں۔

4۔ مربائے گاجر

عمدہ گاجریں لے کر اوپر کا پوست اور بیج کی گٹھلی دور کریں پھر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بنالیں پھر شہد ملے پانی میں جوش دیں جب گاجریں گل جائیں تو ان کو کپڑے پر پھیلا کر ہوا میں رکھیں تا کہ زائد پانی خشک ہو جائے پھر شہد میں ڈال کر ایک دو جوش دے کر اتار لیں اور برتن میں رکھ دیں۔ 40 روز بعد استعمال کریں۔

بطور خوشبو

لونگ، دار چینی، الائچی خورد، جائفل، کباب، زعفران (ایک سیر پر ایک ماشہ کے حساب سے)

فوائد

ضعف قلب اور خفقان کے لیے بے حد مفید ہے۔

خوراک

3 تولہ سے 5 تولہ تک۔

گاجروں کے عمومی فوائد اور اس کے مرکبات کے علاوہ گاجروں سے کئی کشتہ جات بھی تیار کیے جاتے ہیں جو کہ مختلف امراض میں استعمال ہوتے ہیں۔

اور گاجریں مختلف امراض میں کس طرح شفایابی کا وسیلہ بنتی ہیں۔ اسکی تفصیل درج ذیل ہے۔

1۔ قبض

250 گرام کچی گاجر اچھی طرح چبا چبا کر روزانہ خالی پیٹ کھائیں اس سے قبض دور ہو جائے گی اور بھوک اچھی لگتی ہے۔

2۔دست

پرانے دستوں اور بد ہضمی کے لیے گاجر کچی کھانی چاہیے۔

3۔بد ہضمی

مکھن، تیل، چکنی چیزیں ہضم نہ ہونے پر گاجر کا رس 300 گرام اور پالک کا رس 200 گرام ملا کر پئیں۔

4۔تیزابیت

گاجر کا رس خون میں تیزابیت کے مادے بڑھ جانے کو ٹھیک کر دیتا ہے۔

5۔یرقان

گاجر یرقان کی قدرتی دوا ہے اس کے لیے گاجر کا رس یا گاجر کا سوپ یا گاجر کا گرم کاڑھا پلانا بے حد مفید ہے۔

6۔پتے کی پتھری

گاجر کا رس اور سلاد کے پتوں کا رس 250 گرام پینے سے پتے کی پتھری نکل جاتی ہے۔

7۔اپنڈکس کا ورم

اپنڈکس کے ورم میں گاجر کا رس پینا مفید ہے اور پیٹ کے امراض میں یہ از حد فائدہ مند ہے۔

8۔جلودھر (پیٹ میں پانی)

گاجر کا رس روزانہ کچھ دنوں کے مسلسل استعمال جلودھر میں مفید ہے۔

9۔جگر کا بجس

جگر کے مریضوں کے لیے کچی گاجریں کھانا مجرب ہے۔

10۔سردی کا زکام

گاجر کا رس 30 گرام اور پالک کا رس 125 گرام ملا کر پینے سے سردی اور زکام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

11۔ دمہ: دمہ میں گاجر اور اس کا رس مفید ہے

اس کے علاوہ گاجر کا رس 200 گرام چقندر کا رس 150 گرام کھیرے کا رس 125 گرام نکال کر پینے سے دمہ میں زیادہ فائدہ مند ہے۔

12۔ نوزائیدہ اور شیر خوار بچے کی کمزوری اور نمو

کمزور بچوں کو گاجر کا رس روزانہ تین بار پلانے سے بچے صحت مند رہتے ہیں۔ صحت مند بچوں کو پلانے سے وہ طاقتور ہو جاتے ہیں۔ بچے کی ماں بھی گاجر کا رس پیئے یہ صحت بخش ہے۔ جن بچوں کو پیدائش سے گاجر کا رس دیا جاتا ہے وہ کبھی بیمار نہیں ہوتے۔ دودھ کے ساتھ گاجر کا رس پلانے سے بچے کی نمو بہت تیزی سے بڑھتی ہے۔

13۔ بال تندرست اور سیاہ

ایک ماہ تک روزانہ گاجر کا رس ایک گلاس پینے سے بال تندرست رہتے ہیں اور سیاہ ہو جاتے ہیں۔

14۔ تپ دق

تپ دق میں گاجر کا رس روزانہ پینا مفید ہے اس میں غذا کے متوازن عنصر ہوتے ہیں۔

15۔ بخار

گاجر کا رس جسم سے گندے اور مضر عناصر کو باہر نکالتا ہے۔ گاجر کا رس 125 گرام، چقندر کا رس 150 گرام، کھیرے کا رس یا ککڑی کا رس 125 گرام ملا کر پئیں۔

16۔ ذیابیطس

گاجر کا رس 300 اور پالک کا رس 200 گرام ملا کر روزانہ استعمال کریں۔

17۔ گردے کی بیماریاں

گردے کی بیماریوں میں گاجر کے بیجوں کے دو چمچ ایک گلاس پانی میں ابال کر پینے سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔

18۔ گردے کی پتھری

پتھری، مثانے کی سوجن، گردوں کی صفائی کے لیے گاجر، چقندر، کھیرا یا ککڑی کا رس ہر ایک 50 گرام ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گردے اور مثانے کی پتھری کو گاجر کا رس نکال دیتا ہے۔

صرف گاجر کا رس تین چار بار روزانہ پینے سے بھی پتھری میں فائدہ ہوتا ہے۔

اس میں سلاد کے پتوں کا رس 200 گرام ملا کر پینے سے مثانے کی پتھری میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

19۔ پیشاب آنے کی تکلیف (DYSURIA)

گاجر کا رس کا ایک گلاس روزانہ پینے سے پیشاب صاف آتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت درد جلن ٹھیک ہو جاتا ہے۔

20۔ سرطان

گاجر کا رس لگاتار پینے سے جسم کے خراب اور زہریلے عناصر جسم سے خارج ہو جاتے ہیں۔ بڑے بڑے نہ ٹھیک ہونے والے امراض بھی کینسر تک ہی دور ہو جاتے ہیں۔

گاجر کا ایک گلاس رس صبح ناشتے سے پہلے اور شام کو ایک گلاس استعمال کرنا بے شمار امراض سے نجات دلاتا ہے اور جسم کی تقویت کے لیے بھی بے شمار قیمتی ادویہ کا بہترین نعم البدل ہے۔ گاجر کا رس 300 گرام اور پالک کا رس 100 گرام پینے سے کینسر میں خاص فائدہ ہوتا ہے۔

21۔ بواسیر

کچی گاجریں کھانے سے یا رس پینے سے بواسیر میں فائدہ ہوتا ہے۔ گاجر کا رس تین حصے اور پالک کا رس ایک

حصہ ملا کر پینے سے بواسیر میں از حد مفید ہے۔

22۔ پھوڑوں کا غذائی علاج

گاجر کی گرم پٹی باندھنے سے پھوڑے، پھنسوں میں فائدہ ہو گا۔ یہ پھوڑے پھنسیوں کے جمے ہوئے خون کو پگھلا دیتی ہے۔

23۔ بے خوابی

گاجر میں غذا کے مکمل عناصر ہوتے ہیں اس سے بے خوابی دور ہو جاتی ہے۔ اور روزانہ ایک گلاس گاجر کا رس پئیں۔

24۔ دل کی دھڑکن بڑھنا اور خون گاڑھا ہونا

کچی گاجر اور گاجر کا رس دونوں حالت میں استعمال دل کی دھڑکن اعتدال میں آ جاتی ہے۔

اور خون کا گاڑھا پن ختم ہو جاتا ہے۔

25۔ سر درد

گاجر کا رس 200 گرام اور چقندر کا رس 150 گرام ملا کر پینے سے ہر قسم کا سر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

26۔ بلڈ پریشر

ہر قسم کا بلڈ پریشر گاجر کا رس 300 گرام اور پالک کا رس 125 گرام ملا کر روزانہ پینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

27۔ ماں کے دودھ میں اضافہ

دودھ پلانے والی عورتوں کو گاجر کا رس پلانے سے دودھ بڑھتا ہے۔ مجرب ہے۔

28۔ دانت کی بیماریاں، مسوڑھے

گاجر کا رس روزانہ پینے سے مسوڑھوں اور دانتوں کی بیماریاں نہیں ہوتیں اس سے دانتوں کی جڑیں مضبوط

ہوتیں ہیں۔

100 گرام گاجر کا رس روزانہ پینے سے مسوڑھے اور دانتوں کی بیماریاں پیدا نہیں ہوتی۔

29۔ آنکھوں کی روشنی بڑھانا

گاجر اور پالک کا رس 125 گرام ملا کر روزانہ پئیں اس سے آنکھوں کی روشنی بڑھ جائے گی۔

اسی طرح گاجر کا رس 300 گرام پالک کا رس 125 گرام ملا کر روزانہ پینے سے موتیا بند دور ہو جاتا ہے۔

30۔ قوت یادداشت

صبح سات بادام کھا کر اوپر سے سوا سو گرام گاجر کا رس آدھا کلو دودھ میں ملا کر پینے سے قوت یادداشت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

31۔ سوجن یا ورم

گاجر کے بیج دو چمچ ایک گلاس پانی میں ابال کر پلانے سے سوجن اور ورم میں کمی ہوتی ہے۔

32۔ موٹاپا بڑھانا

گاجر کا رس روزانہ پیتے رہنے سے جسم کا وزن بڑھتا ہے۔

33۔ ماہواری کا درد سے آنا

اگر ماہواری نہ آتی ہو تو دو چمچ گاجر کے بیج اور ایک چمچ گڑ ایک گلاس پانی میں ابال کر روزانہ صبح و شام گرم گرم پئیں تو اس سے ماہواری ہیجان نیز ماہواری میں ہونے والا درد بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

34۔ رنگ گورا کرنے والی اشیاء میں پکی گاجر کا روزانہ کھانا بھی شامل ہے۔

35۔ پیٹ کی بیماریاں

گاجر میں وٹامن اے کمپلیکس ملتا ہے۔ جو نظام انہضام کو طاقتور بناتا ہے۔ کھانا ہضم نہ ہونا پیٹ میں گیس پیدا

ہونا اس سے دور ہو جاتا ہے۔ اس میں آنتوں کی گیس اینٹھن سوجن زخم، جلودھر، اپنڈیسائٹس، قولنج، سڑاند، خراش وغیرہ دور ہو جاتی ہے۔ اور پاخانے میں بدبو نہیں آتی اس کا رس پینے میں آرام آ جاتا ہے۔ بلغمی بیماریوں میں مفید ہے دست صاف آتے ہیں بھوک بڑھتی ہے اور منہ کی بدبو بھی دور ہوتی ہے۔

36۔ تلی کا بڑھ جانا

گاجر کا اچار بنا کر کھانے سے تلی کم ہو جاتا ہے۔

37۔ آنتوں کی سوجن

بڑی آنت کی سوجن اور ورم میں گاجر کا رس 200 گرام 150 گرام کھیرے کا رس ملا کر پئیں۔

38۔ درد قولنج

درد قولنج بھی گاجر کے رس سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

39۔ زخم، جلد پھٹ جانے کا علاج

گاجر کو ابال کر اس کا لیپ بنالیں اور اس لیپ کو زخموں پر لگانے سے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔
گاجر کا رس بھی پینا چاہیے اور کینسر کے زخم پر بھی لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

40۔ جلدی بیماریاں

گاجر کا رس جراثیم کش ہے اور چھوت دور کرتا ہے اس سے خون کی پہچان اور سڑاند دور ہوتی ہے خون صاف ہو کر خارش پھوڑے، پھنسی میں فائدہ پہنچاتا ہے۔ خون کی خرابیاں دور ہوتی ہیں اس کا رس پیتے رہنے سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ چہرہ خوبصورت ہو جاتا ہے گاجر کا رس اس جلدی بیماریوں میں مفید ہے۔
وٹامن اے کی کمی سے جلد خشک ہو جاتی ہے سردیاں میں جلد کی خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ سردیوں میں گاجر بہت ملتی ہے۔ اس لیے کچی گاجر کھانے سے بھی خشکی دور کی جا سکتی ہے۔

41۔ چکنی جلد

گاجر کے رس سے چہرہ دھوئیں اس سے رنگ صاف ہو گا۔

42۔ داد

گاجر کو برادے جیسے باریک ٹکڑے کرلیں اس پر سوندھانمک ڈال کر سینک لیں اور پھر گرم گرم ہی داد پر باندھیں آرام ملے گا۔

اور ساتھ ہی گاجر کا رس200 گرام، چقندر کا رس250 گرام اور کھیرے کا رس125 گرام ملا کر پئیں۔

آسگند اکسیر بوٹی

دوستو آسگند ایک عام سی بوٹی ھے ھر جگہ مل جاتی ھے یہ ایک اکسیری بوٹی ھے۔ بہت سے مرضوں کے لئے میں سے ایک اکسیر سی حیثیت رکھنے والی بوٹی ھے۔ اس کے کچھ نسخے لاجواب چیز ھے اللہ پاک کی نعمتوں آپ کی خدمت میں پیش کرتے ھیں بنائیں اور دعا میں یاد کریں۔۔

دوستوں سے گذارش ھے کہ وہ بھی اس پے نسخوں کی صورت میں روشنی ڈالیں

نسخہ 1

آسگند ایک چھٹانک اور ایک تولا مازو

جریان کے لئے۔ خوراک ایک گرام دودھ سے

نسخہ 2

آسگند کے بیج کا سفوف

نیند آور۔ آدھا ماسا دودھ سے

نسخہ 3

آسگند تازہ آدھا پاؤ کوٹ کر چار پہر پانی میں رکھ دیں پھر چھان کے وہ پانی بواسیر والے کو پلائیں۔۔

تیس دن کہ استعمال سے خونی و بادی بواسیر ختم انشاء اللہ۔

نسخہ 3

آسگند اور چوب چینی ہم وزن۔ سفوف کرے

فساد خون کے لئے۔ چھ ماسا ہمراہ شہد

نسخہ 4

آسگند کا سفوف حسب ذائقہ گھی کے ساتھ۔

کمر درد کے لئے۔

نسخہ 5

آسگند دو تولا سنڈھ ایک تولا۔ سفوف کریں۔

جوڑوں درد اور بلغم کے لئے۔

خوراک

پانچ ماسا نیم گرم پانی سے۔

نسخہ 6

آسگند کی جڑ کا چھلکا پچاس گرام شہد 150 گرام ملا کے معجون بنالیں۔۔

خوراک

ایک چمچ نیم گرم دودھ سے

فوائد

جسمانی کمزوری۔ تھکاوٹ۔ رحم کی کمزوری۔ جوڑوں درد۔ اعصابی کمزوری۔ خاص طور پے گھریلو کام کاج والی عورتوں کی تھکاوٹ۔۔ ہر وقت جسم میں درد رہنا۔

نسخہ۔7

آسگند اور موچرس ہم وزن سفوف کریں۔

مادہ منویہ بنانے کے پانچ ماسا دودھ سے

اور اس کا نمک جسم کی تمام رسولیوں کے لاجواب اور کامیاب علاج ہے۔۔

برہمی تو۔ل، آسگند 2 تولہ، بادام 4 تولہ خوراک 5 گرام ہمراہ دودھ ڈپریشن کا حکمی علاج ہے

مزاج

سرد خشک

مصلح

پسلو چن اور بادیاں

ذائقہ

تلخ

افعال

جالی، حابس، تریاق زہر، مقوی و ممسک باہ، دافع خنازیر، تمام غدود کے افعال کو بحال کرتا ہے

فائدے

اس کی چھال پانی میں پکا کر کلیاں کرنے سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کا عرق امراض جلد میں مفید پایا گیا ہے اور قابل دید ہے۔ اس کے بیج مقوی باہ اور مغلظ منی ہیں۔

تخم سرس اگر پانی میں پکا کر ناک میں سڑ کیں تو نزلے کے لیے بے حد مفید ہے۔ بیجوں کا تیل، پھلبہری کے لیے خاصا مفید و مجرب ہے اور بیجوں کا سرمہ آنکھ کے جالے کے لیے مستعمل ہے۔

تخم سرس کو باریک پیس کر بطور نسوار سونگھا جائے تو درد سر رفع اور دماغ سے مادہ ریزش خوب نکلے اور دماغ ہلکا ہو۔

تخم سرس کا آنا دو ماشہ چند روز گائے کے دودھ کے ہمراہ صبح نہار منہ کھایا جائے تو قوت باہ زیادہ ہو اور منی کو گاڑھا کرے۔ اس کو گوشت میں پکا کر کھانا بھی بہت فائدہ دیتا ہے۔

سفوف تخم سرس چار رتی روزانہ صبح شام پانی سے کھائیں تو بواسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔

سرس کے بیج پیس کر ان میں دو چند شہد خالص ملا کر 41 روز غلہ گندم میں دبا دیں۔ بعد میں نکال کر تین چار ماشہ روزانہ رات کو سوتے وقت کھلانے سے خنازیر کا قلع قمع ہو جاتا ہے۔

تخم سرس کا تیل بذریعہ پتال جنتر نکال کر ایک گھنٹہ قبل پاؤں کے تلوے میں ایک ماشہ خوب مل لیا جائے تو نہایت ممسک ہے۔

پوست درخت سرس نو ماشہ، چھ چھٹانک پانی میں جوش دیکر جب آدھ پاؤ رہ جائے، چھان کر مریض کو پلائیں تو ہر قسم کے ورم، معدہ و چہرہ و پاؤں وغیرہ کو چند روز میں فائدہ دے۔

برگ سرس لیکر ان کو کوٹ کر پانی نکال لیں۔ ایک سیر پانی میں ایک پاؤ نمک لاہوری، آدھ پاؤ پھٹکڑی، آدھ پاؤ نوشادر، آدھ پاؤ قلمی شورہ اور آدھ پاؤ لوناجی، سب پیس کر ڈال دیں اور مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر منہ بند کر دیں اور محفوظ جگہ پر رکھ دیں۔ چار پانچ دن کے بعد اس ہانڈی کے باہر جو جوہر پھوٹ کر نکلا ہوا سے کھرچ کر شیشی میں ڈال لیں اور شیشی کا منہ اچھی طرح بند کر دیں کیونکہ یہ جوہر زیادہ ہوا لگنے سے پانی ہو جاتا ہے۔ یہ دوا آنکھ کا پھولا دور کرنے کے لیے نہایت عمدہ ہے اور دھند غبار کے لیے بھی بہتر ہے۔ سرمہ کی طرح سلائی سے آنکھ میں لگائیں چند روز میں پھولا دور ہو گا۔ اگر یہی جوہر ایک رتی ماشہ بھر کھانڈ میں ملا کر دو تولہ سکنجبین، 10 تولہ پانی ملا کر پھانک لیں تو ورم طحال کے لیے نافع ہے۔

سرس کے بیج پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لگائیں فوراً آرام ہو گا بلکہ بچھو کے ڈنک پر لگانا بھی نہایت مفید ہے۔

برگ سرس پانی میں پیس کر جلے ہوئے مقام پر لیپ کریں فوراً جلن دور ہو اور چند روز میں مکمل آرام ہو۔

تخم سرس دو تولہ اور مرچ سیاہ ایک تولہ ہم پیس کر دانتوں پر ملیں تو دانت درد کو فوراً ختم کر دے گا۔

تخم سرس اور کنجد سیاہ، پوست درخت سرس تینوں کو باہم پیس کر مہاسوں پر چند روز لگائیں، مجرب ہے۔

سرس کے پھول پانی میں گھوٹ کر سر پر لیپ کرنے سے دردِ سر فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سرس کے پھول پکا کر کھانا پھوڑے پھنسیوں کیلئے مفید ہے۔

شب کوری کے لیے برگ سرس تازہ کھانا یا شیرہ اس کا آنکھ میں لگانا بہت مفید ہے۔ برگ سرس دو چار قطرے کان میں ڈالنا کان درد میں فائدہ مند ہے۔

برگ آم، برگ نیم، برگ سرس، برگ ارنڈسب کو پیس کر عرق نکال کر کان میں نیم گرم ڈالنا کئی امراض کو دفع کرتا ہے۔

ناک سے خون آنے کی صورت میں پوست سیاہ سرس کو پانی میں ابال کر ناک میں ڈالنا بہتر نتائج پیدا کرتا ہے اور خون بند کرتا ہے۔

برگ سرس کے عرق میں روئی تر کر کے خشک کر لیں اور چنبیلی کے تیل میں کاجل بنالیں یہ کاجل ضعف بصارت اور آنکھ کی خارش کو چند روز میں آرام پہنچاتا ہے۔

پوست سرس خشک لے کر جلالیں اور اس کا نمک بنالیں ایک رتی نمک پانی میں ملا کر پلانے سے چند روز میں امراض جگر دور ہو جائیں گے۔

سرس کے بیجوں کا تیل نکلوالیں وقت خاص سے آدھا گھنٹہ پہلے ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاوں کے تلووں پر مل لیں امساک کے لئے بہترین ہے۔

اور آخر میں انتہائی قیمتی نسخہ بارہا کا آزمودہ

تھائیرائڈ گلینڈ کی جملہ خرابیوں کا شافی علاج

ھوالشافی

تخم سرس اور کلونجی ہموزن لے کر سفوف بنالیں۔۔۔ صبح و شام کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے ایک چمچ چھوٹا

چائے والا تازہ پانی سے لیں۔

ان شاء اللہ شفاء کلی ہو گی۔

تلسی

پنساری کی دکان سے دس روپے کے تلسی کے بیج یا تخم ریحاں لے آیئے اور گھر میں تلسی کے چار پانچ گملے بنا لیجئے۔ یہ سدا بہار پودا ہے۔ پورا سال ہرا بھرا رہتا ہے۔ ملاحظہ کیجئے بے شمار فوائد

جہاں تلسی کے پودے ہوں وہاں سے مچھر دور بھاگتے ہیں۔

تلسی کے پودے کے آٹھ دس بیج روز پھانک لیجئے۔ آپ کو بخار نہیں ہو گا۔

تلسی (نیاز بو) ایک پودا جسے ہندو متبرک سمجھتے ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ تلسی دیوی کے بالوں سے پیدا ہوئی تھی۔ ملیریا بخار کے لئے بہترین دوا ہے

نیاز بو کے پودے کو تلسی اور تخم بالنگا یا تخم ملنگا کا پودا بھی کہا جاتا ہے

صحت تلسی (نیاز بو) کے فوائد

دن میں تلسی (نیاز بو) کی 12 پتیاں صحت مند افراد کشیدگی۔ کھچاؤ۔ تناؤ۔ بے چینی۔ خشکی کو روکنے کے لئے دو بار چبا سکتے ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کو مخالف کشیدگی۔ کھچاؤ۔ تناؤ۔ بے چینی۔ خشکی کے علاج میں مفید ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، حالیہ جائزوں میں کشیدگی۔ کھچاؤ۔ تناؤ۔ بے چینی۔ خشکی کے خلاف اہم تحفظ ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، ایک اعصابی ٹانک ہیں اور میموری کو تیز کر دیتیں ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، مرکزی اعصابی نظام (سی این ایس) پر شگون اثرات والتیں ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں کئی امراض قلب میں خون صاف کرتیں ہیں

کولیسٹرال کی سطح کو کم کر دیتا ہے تلسی (نیاز بو) کی پتیوں کے رس خون میں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں کا رس کارڈیک بیماری اور اس کے نتیجے میں کمزوری میں فائدہ مند ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں میں وٹامن ک کے خون میں بہت سے عوامل کے لئے مدد گار ہے اور ہڈیوں میں معدنی بنانے کے عمل میں مدد دے کر ہڈیوں کی مضبوطی کے فنکشن میں اہم کردار ادا کرتیں ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں میں پوٹاشیم، مینگنیج، تانبا، اور میگنیشیم کی طرح معدنیات کی ایک اچھی مقدار پر مشتمل ہے. پوٹاشیم دل کی شرح کنٹرول اور بلڈ پریشر کم کرتا ہے جو سیل اور جسم کے سیال کا ایک اہم جزہے. مینگنیج، اینٹی آکسیڈینٹ بیجائم کے لئے ایک سہ عنصر زائد کے طور پر جسم کی طرف سے استعمال کیا جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی تازہ پتیاں لوہے کی ایک بہترین ذریعہ ہیں آئرن خون کے سرخ خلیات کے اندر ہیموگلوبن کا حصہ ہونے کے ناطے خون کی آکسیجن لے جانے کی صلاحیت کا تعین کرتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، لونگ اور نمک کا جوشاندہ ایک لیٹر پانی میں ابالا جائے جب پانی نصف رہ جائے تو انفلو ئنزا کا موثر علاج ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، شہد اور ادرک کا جوشاندہ ایک لیٹر پانی میں ابالا جائے جب پانی نصف رہ جائے تو برونکائٹس، دمہ، انفلو ئنزا، کھانسی کا موثر علاج ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، پانی میں ابال کر گلے کی سوزش گلے کی خراش میں پانی استعمال کیا جاتا ہے اسی پانی کے غرارے بھی کیے جاتے ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، سانس کے نظام کی خرابی کے علاج میں مفید ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، چبانے سے سر د نزلہ اور فلو میں مفید ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کھانسی کا شربت اور گلے سے بلغم نکالنے والی دوائیں کا ایک اہم جز ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، برونکائٹس اور دمہ میں بلغم کو متحرک کرنے اور خارج میں مدد دیتیں ہیں

ٹیوب سے بلغم کو ہٹانے کو فروغ دیتیں ہیں برونکیل تلسی (نیاز بو) کی پتیاں،

آکسیڈینٹ خصوصیات ہیں. وٹامن اے صحت مند بلغم اینٹی وٹامن اے، پتیاں تلسی (نیاز بو) کی تازہ جھلیوں اور جلد کو برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہے

جو پھیپھڑوں کے کینسر سے محفوظ رکھنے کے لئے ضروری ہے اور تلسی (نیاز بو) کی پتیاں میں وٹامن اے اور وٹامن کہ، بیٹو زانتھن، لوتیں، زیازانتھن زیادہ سے زیادہ ہیں غذائی اجزاء، معدنیات

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، منہ کے السر اور انفیکشن کے لئے موثر ہیں

تلسی پتیوں کے رس بچوں کی بیماریوں کے مسائل، بخار، اسہال اور قے میں فائدہ مند ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں معدے کو تقویت دیتیں ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، گیسٹرک عمل انہضام کے نظام کی صحت کو بہتر بناتیں ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں سے وائرل ہیپاٹائٹس کی علامات کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کا تازہ رس کیڑے کے کاٹنے کی جگہ پر لگانے سے درد کا اثر اور کاٹنے کا اثر ختم ہو جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کا رس ایک چمچہ بھر عمل جراحی کے ذریعے پستان کاٹنے کا عمل پر احتیاطی طور پر چند گھنٹوں کے بعد لیا جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کا رس اور شہد 6 ماہ کے لئے باقاعدگی سے لیا جائے تو گردوں کی پتھریاں ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائیں گیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، پسینہ آور ہیں

تلسی (نیاز بو) کی پتیوں کا رس بچوں میں، بخار کا درجہ حرارت نیچے لانے میں موثر ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیوں کا رس بخار نیچے لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، بیماریوں کے خلاف احتیاطی طور پر شدید کامن سرد نزلہ شدید بخار کی صورت میں آدھا لیٹر پانی میں پاوڈر کلا یچی کے ساتھ ابال کر شکر اور دودھ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاتا ہے

اور یہ جسم کے درجہ حرارت میں کمی لاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، کئی قسم کے بخار مثلاً ملیریا اور ڈینگی بخار میں چائے کے ساتھ ابال کر برسات کے موسم کے دوران، وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، نقصان دہ بیکٹیریا کی کچھ اقسام کے پھیلاؤ کو روکتا ہے

ان کے ظہور میں تاخیر کو جلدی ختم کر۔ چھالہ آبلہ تلسی پتیوں کی رس اور زعفران کے ساتھ چکن چیچک کی دیتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، دانتوں کے امراض میں مفید ہے

تلسی (نیاز بو) کی خشک پتیاں، دانت برش کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

پیسٹ بنانے کے لئے تیل کے ساتھ ملا کر ٹوتھ پیسٹ کے طور پر استعمال کیا، تلسی (نیاز بو) کی خشک پتیاں جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی خشک پتیاں، یہ منہ کی بو روکنے دانتوں کی صحت برقرار رکھنے کے لئے اور مسوڑوں مساج کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

تلسی (نیاز بو) کی خشک پتیاں، دانتوں سے پیپ کا آخراج پیوریا اور دوسرے دانتوں کے امراض میں مفید

ہیں

تلسی (نیازبو) کی پتیاں، کا جوس آنکھ کی خرابی وٹامن اے کی کمی کی وجہ سے رات کا اندھاپن، اور آنکھوں کے زخم کے لئے جوس دو قطرے مؤثر علاج ہے

شعاعوں کو فلٹر کرتیں ہیں UV ریٹنا پہنچنے تک نقصان دہ تلسی (نیازبو) کی پتیاں،

خصوصیات دیگر شفایابی تلسی (نیازبو) پلانٹ کی

تلسی (نیازبو) پلانٹ کے بیج (تخم ملنگا) لس دار ہیں

ساتھ تخم تلسی (نیازبو) کے تخم بالنگہ یا تخم ملنگا کیساتھ دودھ کے سادہ مشروبات کولڈ ڈرنکس، لسی، دودھ کے ملنگا اور گوند کتیرا کا شربت، ٹھنڈے اور صحت مند مفید مشروبات بنائے جاتے ہیں

تلسی (نیازبو) پتیوں کا عرق سر درد کے لئے ایک اچھی دوا ہے

بنا کر گرمی میں سر درد سے ریلیف حاصل کرنے تلسی (نیازبو) پتیوں کا جوس صندل کے ساتھ ملا کر پیسٹ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے

فراہم کرنے کے لئے پیشانی پر لگائی جاتیں ہیں ٹھنڈک تلسی (نیازبو) کی تازہ پتیاں اور عام طور پر کے کاٹنے کی صورت میں مؤثر ہے جونک تازہ پتیاں کی پیسٹ بھی کیڑے اور تلسی (نیازبو) کی

تلسی (نیازبو) کی پتیاں، جلد کی خرابی میں مقامی طور پر استعمال کیا جاتا ہے

تلسی (نیازبو) کی پتیاں، کا رس داد اور دیگر جلد کی بیماریوں کے علاج میں مفید ہے

ہے تلسی (نیازبو) کی پتیاں، کا رس برص۔ پھلبہری کے علاج میں استعمال کیا جاتا

تلسی (نیازبو) کی پتیاں ان علامت سے لئے ایک اہم علاج ہیں رحیوماٹوید گھیا، جوڑوں کی سوزش، وسٹیوارتھرائٹیس، اور آنتوں کی سوزش کے مسائل

تلسی (نیاز بو) کے پتے ڈینگی بخار کا بہترین علاج ہیں تلسی کا پلانٹ مچھر بھگانے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔
تلسی کو گھر کے باہر اسی لیے لگاتے ہیں کہ مچھر اور مکھی اندر نہ آسکیں۔
تلسی (نیاز بو) کی پتیاں کی چائے متلی اور معتدل اینٹی سیپٹیک ہیں. پولیفینولیک فلاوونویڈس، وریسنتنین ویکینین، اینٹی آکسیڈینٹ ہے
تلسی (نیاز بو) کی پتیاں میں بیٹا کیروٹین، وٹامن اے، اور زیا-زانتھن اعلی سطح پر مشتمل ہیں. یہ مرکبات عمر بڑھنے اور مختلف بیماری کے عمل میں ایک اہم کردار ادا کرتے ہیں آکسیجن-حاصل آزاد ذراتی اور رد عمل کی آکسیجن پر صنفوں کے خلاف حفاظتی کام میں مدد کرتے ہیں
تلسی (نیاز بو) کی پتیاں عمر رسیدہ بزرگوں سے متعلق ماکولار ڈذیز سے حفاظت کرنے میں مدد کرتے ہیں
حاملہ خواتین تلسی (نیاز بو) لینے سے دوران خون کو بڑھاتیں ہیں - تلسی (نیاز بو) کی پتیاں، حمل کے دوران اجتناب کریں

دہی

دنیا بھر میں سب سے زیادہ کھائی جانے والی وہ سوغات ہے جو درازی عمر کے لئے سب سے زیادہ موثر سمجھی ہے۔دہی نہ صرف کھانوں کو لذت بخشتا ہے بلکہ غذائیت بھی فراہم کرتا ہے۔جسم کی ضروریات کو بھی پورا کرتا ہے۔اس کی سب سے بڑی خاصیت یہ ہے کہ یہ نہ صرف بہ آسانی ہضم ہوجاتا ہے بلکہ آنتوں کے نظام پر بھیخوشگوار اثر ڈالتا ہے۔

اسے صحت مند بنانے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔اس میں
چکنائی اور حرارے انتہائی کم مقدار میں ہوتے ہیں۔ایک کپ
دہی کے اندر صرف 120 حرارے (کیلوریز) پائے جاتے ہیں۔
اتنی کم مقدار میں کلوریز کے حامل دہی میں ایسے کئی
اقسام کے غذائی اجزاء ہوتے ہیں جو انسانی صحت کے لیے
انتہائی ضروری ہیں۔مثلاً پروٹین ' مکھن نکلے دودھ سے بنے
دہی کے ایک کپ میں 8 گرام پروٹین ہوتی ہے۔جب کہ خالص
دودھ سے بنے دہی کے ایک کپ میں 7 گرام۔دہی کی اتنی
ہی مقدار میں (مکھن نکلے ہوئے دودھ سے بنائے گئے دہی
میں) ایک ملی گرام آئرن 294 ' ملی گرام کیلشیم 270 ' گرام
فاسفورس ' 50 ملی گرام پوٹاشیم اور 19 ملی گرام سوڈیم پایا
انٹرنیشنل یونٹ۔ 170 (A) جاتا ہے۔اس کے علاوہ وٹامن اے
ایک ملی گرام۔تھیا مین 44 ملی گرام۔وٹامن بی (B) وٹامن بی
ریبوفلاوین) 2 ملی گرام اور وٹامن سی ایسکور بک ایسڈ)
بھی 2 ملی گرام پایا جاتا ہے۔دہی آج سے نہیں بلکہ صدیوں
سے مقبول غذا ہے۔ایک زمانہ تھا جب فرانس میں دہی کو "
حیات جاوداں " کا نام دیاجاتا تھا اور یہ عقیدہ ابھی تک رائج
ہے۔دہی سے فرانس میں علاج بھی کیا جاتا تھا۔1700 ء میں
فرانس کاکنگ فرسٹ ایک ایسی بیماری میں مبتلا ہوا کہ جب

کوئی علاج کارگر نہیں ہوا اور بادشاہ سوکھ کا کانٹا ہوگیا تو اس کے علاج کے لیے یونانی معالج کو بلایا گیا۔اس نے بادشاہ کو صرف دہی کا استعمال کرایا اور کنگ فرسٹ صحت یاب ہوگیا۔فرانس ہی کے ایک ماہر جراثیم پروفیسر میچسنٹکو لکھتے ہیں کہ دہی درازی عمر کی چابی ہے۔اس کے استعمال سے نہ صرف انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے بلکہ عمر بھی طویل پاتا ہے۔1908ء کے نوبل انعام یافتہ ایلی میٹ ٹنگوف وہ پہلا ماہر تھا جس نے برسوں کی تحقیق کے بعد دہی کے خواص پر تحقیق کی اور بتایا کہ یہی وہ غذا ہے جو انسان کو طویل عمر گزارنے کے مواقع فراہم کرتی ہے۔آنتوں کے نظام کے اندر ایک خاص تعداد میں بیکٹیریا پائے جاتے ہیں جنہیں فلورا کہا جاتا ہے۔دہی فلورا کی پرورش میں معاون ثابت ہوتا ہے۔انٹی بایوٹک ادویات فلورا کو ختم کردیتی ہیں۔اسی لیے اکثر سیانے معالج اینٹی بائیوٹک ادویات کے ساتھ دہی کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔دہی بیکٹیریا کے انفیکشن کو بھی روکتا ہے

سبز الائچی کے طبی فوائد

جانور اور انسان دونوں کیلے

الائچی کھانے کے وہ فوائد جو آپ کو معلوم نہیں،جان کر یہ آپ کی پسندیدہ غذا بن جائے گی

سبز الائچی پاک و ہند سمیت ایشیائی ممالک میں گھروں

میں عام استعمال ہوتی ہے اس کے بے شمار فوائد ہیں۔ریاست میسور کی الائچی بہترین ہے۔دنیا کے تقریباتمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے۔اردو اور ہندی میں اسے چھوٹی الائچی یا سبز الائچی اور انگریزی میں کارڈاموم کہتے ہیں۔ چھوٹی سی الائچی بڑے بڑے فائدے رکھتی ہے جن میں سے چند ایک درج زیل ہیں۔

اس کا مزاج درجہ دوم کے آخر میں گرم اور دوسرے درجہ میں خشک ہے یہ ایک ننھی سی دوا ہے جو فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی ہے۔دنیا کے تقریباتمام ممالک میں یہ پائی جاتی ہے اور ہر زبان میں اسے مختلف ناموں سے پکارتے ہیں

سبز الائچی کے فوائد :

نظام انہضام: کھانے کے بعد سونف اور الائچی کے بموزن مرکب کا استعمال کھانے کو ہضم کرنے میں بے حد مددگار ہے ۔موٹاپے اور پیٹ بڑھنے میں فائدہ مند ہے،مقوی معدہ ہے یہ تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔خوابیدگی کے خمار کو کم کرتی ہے جبکہ معدے میں پانی کی مقدار کو کنٹرول کرتے ہوئے ریاح پیدا ہونے سے روکتی ہے۔بدہضمی سے ہونیوالی گیس اور سر درد کیلئے سبز چائے میں الائچی ڈال کر پینے سے افاقہ ہوتا ہے۔الائچی معدے میں موجود لعالی جھلی کو مضبوط بناتی ہے،اس لیے یہ تیزابیت کیلئے اکسیر ہے۔اس کو چبانے

سے منہ بننے والے لعاب میں بھی اضافہ ہوتا ہے،جو خوراک کو ہضم کرنے میں بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔السر کی بیشتر اقسام میں بھی فائدہ مند ہے۔تبخیر اور السر میں اس کا درج ذیل مرکب انتہائی مفید ہے۔

سفوف تبخیر: سبز الائچی،سونف،طباشیر کبود انڈیا،کشنیز بموزن سفوف بنالیں اورا یک چمچ چائے والا ہر کھانے کے بعد استعمال کریں۔ہیضہ اور دست آنے کی صورت میں الائچی کا عرق پلانا بے حد مفید ہے۔الائچی خورد دافع اسہال اور کمزوری امعامیں بے حد مفید ہے۔اس کیلئے الائچی خورد تین گرام طبا شیر تین گرام مصطگی رومی تین گرام اور چینی نوگرام ان تمام ادویہ کو پیس کر سفوف تیار کریں اور آدھا چمچہ چائے والا ہمراہ پانی دن میں دو تا تین بار استعمال رکرنا بے حد مفید ہے۔اگر آپ کے سانس کی بدبو ہزار کوشش کے باوجو د بھی ختم نہیں ہوتی تو الائچی استعمال کریں یہ اینٹی بیکٹریل خصوصیات کی حامل ہے اور اس کی تیز خوشبو منہ کی بدبو دور کردیتی ہے۔یہ نظام انہضام کو بہتر بناتی ہے اور منہ کی بدبو کی ایک بڑی وجہ نظام انہضام کی خرابی ہوتی ہے۔

اس کے علاوہ سبز الائچی دیگر اور ل ڈیز یز منہ کے السر ' منہ کے چھالے ' خناق ' ٹانسلز وغیرہ میں زرور دیا گگانے کی

ادویات میں مستعمل ہے۔سبز الائچی کا سفوف آدھی چمچ صبح نہار منہ مسلسل استعمال کرنے سے پسینے کی بدبو کو خوشبو میں بدل دیتی ہے۔الائچی پھیپھڑوں میں خون کے دورانیہ کو بڑھا کر نزلہ،زکام،کھانسی،دمہ کے امراض میں آرام پہنچاتی ہے جبکہ بلغم کو باہر نکالنے کیلئے بھی انتہائی مددگار ہے۔اس کے آدھی چمچ پاؤڈر کو دن میں دو تین بار کھانے سے ڈپریشن ' سٹریساور دیگر دماغی و نفسیاتی امراض میں فائدہ ملتا ہے الائچی میگنیشیم،پوٹاشیم اور کیلشیم کے مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے اس لیے یہ خون کے الٹرولائٹس کیلئے صحت کا خزانہ ہے۔یہ اجزا دوران خون کو بہتر بنانے میں اور بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتے ہیں

ہلدی-زرد چوب

ہلدی،"خاندانادرک " کا ایک پودا ہے جس کی سرخی مائل زرد نباتاتی جڑیں بطور مصالہ اور دوا کثرت سے استعمال کی جاتی ہیں۔یہ جنوب مغربی ہند کا مقامی پودا ہے۔یہ سدابہار پودا ان علاقوں میں خوب پرورش پاتا ہے جہاں سالانہ کافی معقول بارش ہوتی ہے اور درجہ حرارت 20 تا 30 سینٹی گریڈ کے درمیان رہتا ہے۔سایہ دار زمینوں میں ہلدی کی کاشت سے شاندار پیداوار حاصل ہوتی ہے۔کاشتکار باغات و الی زمینوں

میں بھی ہلدی کاشت کر کے اضافی آمدنی حاصل کر سکتے ہیں۔اس کی فی ایکڑ شرح بیج 12 سے 15 من تک ہوتی ہے اس کا پودا ایک میٹر تک بلند ایستادہ پودا ہے جس کے پتے 50 سے 115 ملی میٹر لمبے اور 38 سے 45 ملی میٹر چوڑے کسی حد تک بیضوی شکل لئے ہوئے لمبوترے ہوتے ہیں اور ان کا آخری سرا قدرے نوکیلا ہوتا ہے۔دسمبر کے آخر میں جب ہلدی کے پتے سوکھنے لگتے ہیں تو ہلدی کے کھیت کو ہلکا پانی لگا کر تین،چار روز کے بعد فصل کو اکھاڑ لیا جاتاہے۔اور وتر (نمی) حالت میں پتے کاٹ کر علیحدہ کرکے ہلدی کی گنڈیوں کو اچھی طرح صاف کر کے پانی میں ایک گھنٹہ تک ابالا جاتا ہے اس کے بعد پانی سے نکال کر دھوپ میں سوکھایا جاتا ہے یہ گنڈیاں آٹھ سے دس دن میں خشک ہو جاتی ہیں۔ابر آلودموسم میں ہلدی کی گنڈیوں کو صاف کر کے سرسوں کا تیل لگا کر دانے بھوننے والی بھٹیوں میں آٹھ سے دس منٹ تک بھونا جاتا ہے۔اس طرح یہ گنڈیاں دو سے تین دن میں خشک ہو جاتی ہیں۔ ہلدی کو پالش کرنے کیلئے خشک کی ہوئی گنڈیوں کو ایسے ڈرم میں جس میں چھوٹی چھوٹی چھریاں لگی ہوئی ہوں گھمایا جاتا ہے جس سے گنڈیوں کا اوپر والا چھلکا اتر جا تا ہے اور ہلدی چمکدار اور خوبصورت دکھا ئی دیتی ہے۔پالش کی ہوئی ہلدی بوریوں میں بند کرکے صاف ستھرے اورہوادار کمرے میں سٹور کرلی جاتی ہے۔ان کی زرد

سے مالٹائی رنگ کی خوشبودار جڑیں کافی شاخدار اور گول ہوتی ہیں۔ان کا ذائقہ واضح طور پر پھیکا،ہلکاتلخ اورتھوڑا چٹپٹاہوتا ہے جس میں سے رائی جیسی بو آتی ہے۔ان خشک جڑوں کا سفوف کھانوں اوردواؤں میں استعمال ہوتا ہے ۔ہلدی جنوبی ایشیائی کھانوں کا ایک اہم جزو ہے اور اسے عموماکھانے کو خوش رنگ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے ویدک طب میں اسے بطور دوا ہزاروں سالوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ہلدی کا استعمال بطور دوا توبعد میں شروع ہوا، ابتدا میں اسے رنگ کے طور پر ہی استعمال کیا جاتا تھا۔قرون وسطیٰ میں یورپ میں اسے زعفران کے متبادل کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا۔ہلدی کا استعمال صرف دواؤں اور کھانوں میں ہی نہیں بلکہ کیک،مٹھائیوں اور پھلوں کے جوس اور دیگر کئی اشیا ء تیاری میں کیا جاتا ہے کیمیائی تجزیہ کے مطابق ہلدی میں پوٹاشیم،کیشیم،فاسفورس،فولاد،،سوڈیم کے علاوہ وٹامن " اے"،"بی " اور " سی " بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔اس میں شامل پوٹاشیم دل اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہےاور اس میں شامل آئرن خون کے سرخ خلیوں کو بڑھاتا ہے۔خون کی کمی دور کرنے کے علاوہ یہ خون کو صاف بھی کرتی ہے۔

ہلدی بھارت اور پاکستان میں عام کاشت کی جاتی ہے۔ہلدی کی سب سے زیادہ پیداوار بھارتی ریاست " آندرا پردیش " میں ہوتی ہے۔اس ریاست کا شہر " ناظم آباد " ہلدی کی تجارت میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔پاکستان کا ضلع قصور ہلدی کی پیداوار کے حوالے سے کافی شہرت رکھتا ہے۔میتھی کی طرح قصور کی ہلدی بھی ورائٹی اور معیار میں دنیا بھر میں اپنی شناخت رکھتی ہے۔اپریل سے مئی کا مہینہ اس کی کاشت کے لئے موزوں ہیں۔

ہلدی دافع عفونت (اینٹی سیپٹک) ہے۔اس میں اینٹی وائرل اور اینٹی فنگل خصوصیات پائی جاتی ہیں۔اس لئے متعدی امراض میں فائدہ مند ہے اور اسی وجہ سے چوٹ،درد اور اندرونی سوزش (انفیکشن) میں ہلدی کا بیرونی اور اندرونی استعمال صدیوں سے کیا جا رہا ہے۔جلے ہوئے اور عام زخموں کے علاج کے لئے اسے تیل (زیتون یا سرسوں یا السی یا ناریل) میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔اللہ کریم نے ہلدی میں بہت شفا رکھی ہے،کیسا بھی زخم ہو اس پیسٹ کو لگانے سے ہفتہ دس دن میں خشک ہوکر بھر جاتا ہے۔یہ آشوبِ چشم میں بھی استعمال ہوتی ہے - یہ خون کو پتلا

کرتی ہے،خون کی روانی کو بہتر بناتی ہے اور رگوں میں خون کا انجماد روکنے میں مفید ہیں۔

ہلدی کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے۔تیزابیت کے ازالہ کی مخصوص دوا ہے۔اسی لئے اسے معدہ و امعاء کے زخموں (السر)،گلے کی سوزش،جوڑوں کی سوزش اور درد (گھٹیا) کے لئے فائدہ مند ہے۔محافظ جگر ادویہ میں اسے ممتاز مقام حاصل ہے،جگر کی سوزش (ہیپاٹائٹس) اور یرقان میں اس کا استعمال بہت زیادہ ہے۔یرقان میں دہی اور لسی بڑی مفید رہتی ہے لیکن اگر یرقان میں دہی میں ہلدی ملا کر کھائی جائے تو زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

مصفی خون خصوصیت کی حامل ہونے کی وجہ سے اسے پھوڑے پھنسیوں،خارش اور دیگر جلدی امراض میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔جلد کی حفاظت،اس کی خوبصورتی بڑھانے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے ابٹنوں میں اس کا استعمال عام ہے۔شادی بیاہ کے موقع پر جلد کی تابانی میں اضافہ کے لئے بھی اسے دودھ میں ملا کرخوب استعمال کیا جاتاہے۔پیشاب کی جلن،سوزش اور سوزاک کے علاج میں استعمال ہونے والے بہت سے نسخوں کا جزو اعظم ہے۔

نئی سائنسی تحقیق کے مطابق ہلدی یاداشت کی کمزوری

کے عارضہ (الزائمر) اور دل کے امراض سے بچاؤ میں بھی مدد دیتی ہے۔یہ دماغ کی آکسیجن کے حصول کی صلاحیت کو بڑھاتی ہے جس کی وجہ سے دماغی افعال میں بہتری پیدا ہوتی ہے۔ ہلدی میں قدرتی طورپر موجود اہم جزو کرکومین (curcumin) دماغی انحطاط کے باعث لاحق ہونے والے مرض الزائمر جوعموماًمعمر افراد کو لاحق ہوتا ہے،کے علاج میں کافی فائدہ مند ہے۔اس مرض کی ابتدا میں یاداشت کمزور ہوتی ہے پھر وقت گزرنے کے ساتھ مریض اپنے قریبی عزیزوں کی پہچان تک کھو بیٹھتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معمولات ادا کرنے کے قابل بھی نہیں رہتا۔اس بیماری کی وجہ دماغی خلیوں میں پروٹین کا انجماد ہے،جس سے خلیوں کے درمیان برقی رابطوں میں تعطل پیدا ہونے لگتا ہے۔جب کہ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مرض میں دماغ کے متاثرہ خلیے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔سائنسدانوں کا کہناہے کہ ہلدی،دماغ میں نئے اعصابی ریشوں کے بننے کا عمل تیز کردیتی ہے،جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سست پڑ جاتی ہے اس طرح یہ دماغی کمزوری دور ہوکریاداشت بہتر ہوجاتی ہے۔

ایک تحقیق کے مطابق ہلدی فالج کے علاج میں بے حد معاون ہے۔فالج کے بعد دماغ کے خلیوں کو متحرک کرنے میں مدد

دیتی ہے۔اور ان کی حفاظت کرتی ہے۔ہلدی سے تیار کی جانیوالی دوا دماغ کے خلیوں تک پہنچ کر پٹھوں اور دماغی مسائل کو حل کرتی ہے۔

ہلدی نہ صرف الزائمراور فالج میں مفید ہے بلکہ یہ بے خوابی کا بھی عمدہ علاج ہے۔یہ خوف اور دیگرکئی نفسیاتی بیماریوں میں بھی مؤثر ہے۔ماہرین نفسیات کی ایک تحقیق کے مطابق ہلدی نہ صرف دماغ میں موجود کسی بھی قسم
کے نفسیاتی خوف کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ بلکہ ہلدی ذہن میں پیدا ہونے والے نئے خوف کو بھی روکتی ہے۔جو لوگ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر اور دیگر نفسیاتی عدم توازن کا شکار ہوکر خوف میں مبتلا ہوں تو ایسے افراد کے لیے ہلدی سے تیارکردہ غذائیں انتہائی مفید ہیں۔علاوہ ازیں ہلدی میں یہ خاصیت موجود ہے کہ یہ آپ کے دماغ سے برے واقعات کو بھلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔سٹی یونیورسٹی نیو یارک میں کی گئی تحقیق میں یہ پتہ چلا ہے کہ ہلدی برے واقعات کو دماغ سے مٹا سکتی ہے۔

ہلدی نفسیاتی و ذہنی بیماریوں کے علاج کے لئے مارکیٹ میں موجودبیشتر انگریزی ادویات سے زیادہ مؤثر ثابت ہوئی ہے مثلاً ذہنی دباؤ (ڈپریشن) کے علاج میں استعمال ہونے والی انگریزی دوا " پروزک " کی نسبت ہلدی کہیں زیادہ فائدہ

Fluoxetine "مند ہے۔تحقیقی نتائج کے مطابق صرف " پروزک
لینے والوں میں 64.7 فیصد،صرف ہلدی کا سفوف Prozac)
استعمال کرنے والوں میں 62.5 فیصد اور " ہلدی اور پروزک " کا
مرکب اکٹھا لینے والوں میں 77.8 فیصدبہتری آئی ۔ان نتائج کے
مطابق ہلدی فائدہ مند ہونے کا فیصدی تناسب " پروزک " سے
تھوڑا کم ہے لیکن اس کے باوجود محققین ہلدی کو زیادہ فائدہ
مند قرار دیتے ہیں کیونکہ " پروزک " کے برعکس،ہلدی کے
استعمال سے کوئی ضمنی اثرات (سائیڈ ایفیکٹ) ظاہرنہیں
ہوتے ہیں۔
علاوہ ازیں ہلدی دیگر کئی امراض میں استعمال ہونے بہت
سی انگریزی ادویات سے بہتر نتائج دیتی ہے۔مثلاً
(Aspirin)خون پتلا کر نے والی ادویات مثلاً ایسپرین
جوڑوں کے درد کی ادویات •

دافع درد ادویات

دافع سوزش ادویات

(Prozac)دافع ڈیپریشن مثلاً پروزک •

(Metformin)دافع ذیابیطس مثلاً میٹ فورمن •

(Lipitor)کولیسٹرول کم کرنے والی ادویات مثلاً لیپیٹر •

(Steroids)سٹیرائڈز •

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ ہلدی مضر صحت کولیسٹرول کی سطح کو کم کرتی ہے اس میں شامل پوٹاشیم بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔اس طرح ہلدی کے استعمال سے دل کے امراض کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔بائی پاس سرجری کے دوران خون کے بہاؤ میں طویل کمی کی وجہ سے دل کے پٹھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے،جس سے مریض کے لیے دل کے دورے کا خطرہ بڑھ جاتاہے۔سرجری سے کچھ دن پہلے ہلدی کا استعمال سرجری کے دوران دل کے دورے کے خدشے کو 65 فیصدتک کم کردیتا ہے۔

ایک اور سائنسی تحقیق سے یہ بھی معلوم ہواہے کہ ہلدی کینسر کے خلاف مزاحمت رکھتی ہے۔یہ سرطانی خلیات کو ختم کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔یہ بہت سے کینسرز مثلاً چھاتی،گلے،پھیپھڑوں،پراسٹیٹ،جگر کے سرطان کے علاوہ خون کے سرطان (لیوکیمیا) کے علاج اور اس سے بچاؤ کے لیے بھی مفید ہے۔سائنسدانوں کے مطابق ہلدی میں قدرتی طور پر پایا جانیوالا کیمیائی مادہ " کرکیومن " کینسر زدہ خلیات کی افزائش کو کم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔یہ مناعتی نظام (IMMUNE SYSTEM کو مضبوط کرکے کینسر کے علاج میں معاون ہوتاہے۔کرکیومن اینٹی آکسیڈنٹ،اینٹی

میوٹاجن اور اینٹی کارسینوجن خصوصیات کا حامل ہے۔میوٹاجن وہ کیمیکل مادے ہیں جو جسم کے خلیات میں بگاڑ پیدا کرتے ہیں اور ان ابنارمل خلیات کی وجہ سے کینسر جیسی بیماریاں بھی پیدا ہوسکتی ہیں۔تمباکو نوشی میں بھی میوٹاجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔سائنسدانوں کا کہنا ہے ہلدی کا روزانہ استعمال میوٹاجن کی مقدار کو نمایاں طور پرکم کرتا ہے اس طرح ہلدی ایک ایسے مؤثر اینٹی میوٹاجن کے طور پر سامنے آئی ہے جو کینسر (جگر،پراسٹیٹ،چھاتی، پھیپھڑوں اور گلے کے کینسر) کے علاج،اس سے تحفظ اور تمباکونوشی کے مضر اثرات کے لئے زائل کرنے کے لئے انتہائی مفید ہے۔محققین کے مطابق ہلدی ان ہارمونز کے اثرات کو مسدود کر دیتی ہے جو سرطان کی گلٹیاں بننے میں مدد کرتے ہیں۔کیموتھراپی کے دوران اس کے مضر اثرات کے ازالہ میں اس کا استعمال مفیدہے۔اس کے استعمال سے کینسر زدہ خلیات پر کیموتھراپی زیادہ مؤثرہوتی ہے

ہلدی ذیابیطس میں بھی مفید ہے یہ جگر میں گلوکوز کی پیداوار کو کم کرکے خون میں گلوکوز کی سطح کوکم کرتی ہے۔اور انسولین مقدار کو اعتدال پر لاتی ہے۔ذیابیطس میں استعمال ہونے والی ادویات کے اثر کو بڑھا دیتی ہے۔یہ معروف انگریزی دوا Metformin سے 400 گناسے زیادہ مؤثر ہے۔ذیابیطس کے

مریضوں میں یہ اینٹی ذیابیطس اور اینٹی اوکسیڈنٹ کے طور پر کام کرتی ہے۔اس مقصد کے لئے گرم دودھ میں کچی ہلدی ابال کر یا ہلدی کا سفوف ایک چمچ ملا کر پینے سے فائدہ ملتا ہے۔یہی دودھ اندرونی چوٹوں،ہڈیوں کے بھر بھرے پن،نزلہ، زکام اور کھانسی میں بھی مفید ہے۔نزلہ،زکام اور کھانسی کے لئے اس دودھ میں ایک چمچ دیسی گھی کا شامل کرلیں۔ہلدی چونکہ قدرتی اینٹی سیپٹک دوا ہے اس لئے ذیابیطسی زخموں میں اس کے اندرونی (ہلدی ملا دودھ) اور بیرونی (ہلدی تیل کا پیسٹ) استعمال سے زخم جلد بھرتے ہیں۔شوگر کی وجہ سے دانتوں ؛ مسوڑھوں میں بہت سوزش اورورم کی وجہ سےکھانے پینے سے شدید تکلیف ہورہی ہو تو زیتون کا تیل ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ہاف ٹی سپون ہلدی ڈال کر صاف ستھری روئی (سٹرلائزڈ کاٹن) کا ٹکڑا ہلدی اور زیتون سے لتھڑ کر مسوڑھوں کے آس پاس منہ میں رکھ لیں ؛ بہت پانی نکلے گا اور یہ عمل دن میں تین چار بار کریں۔بہت زود اثر ٹوٹکہ ہے۔ہلدی نمک اور سرسوں کا تیل ملاکر اس سے روزانہ دانت صاف کرنے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔دمہ متاثرین کے لئے نصف چمچ شہد میں ایک چوتھائی چائے کا چمچ ہلدی ملا کر کھانے سے فائدہ ملتا ہے۔

نسخہ جات

(1) کینسر میں بلدی اور دھماسہ ہم وزن کا سفوف صبح دوپہر اور شام ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔ اسے کیپسول بیں ڈال کربھی استعمال کرسکتے ہیں۔ بفضل ربی انتہائی مفید ہے۔ گرم مزاج شوگر کے مریضوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہے۔ خون میں شوگرکی سطح کو نارمل رکھتا ہے۔ مسلسل استعمال کریں۔

(2) سرطان جگر (جگر کا کینسر) چھاتی، منہ اور ہڈیوں کے سرطان میں یہ نسخہ استعمال کریں
ہلدی، سملو اور کشتہ سنکھ تینوں ہم وزن، ایک ماشہ (ڈبل زیرو کا کیپسول) صبح، دوپہر اور شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ تین ماہ تک استعمال کریں۔ سرطان جگر کے علاوہ یہ چھاتی، منہ، ہڈیوں کے سرطان (کینسر) کے لئے بھی فائدہ مند ہے اس کے علاوہ یہ اٹھراہ، سیرم ٹرائی گلیسرائڈک میں بھی نفع بخش ہے اٹھرا کے لئے اسے 6 ماہ تک استعمال کریں۔

نوٹ

کینسر میں دونوں نسخے اکھٹے بھی استعمال کئے جا سکتے ہیں۔

(3) سوزاک میں ہلدی اور آملہ کا ہم وزن سفوف ایک ماشہ کی مقدار ہیں دن میں تین دفعہ استعمال کریں۔اس کے علاوہ 100 گرام ہلدی کو ایک کلو روغن زیتون میں ملاکر جلا لیں۔یہ تیل چوتھائی چمچ (20 قطرے) مذکورہ نسخہ کے ساتھ استعمال کریں۔یہ تیل کینسر کے مریضوں کے لئے بھی انتہائی مفید ہیں۔

(4) ہلدی کا ایک بنیادی نسخہ جو مضمون میں بیا ن کئے گئے امراض میں استعمال کیا جاتا ہے،درج ذیل ہے۔

ہلدی،ملٹھی اور سونف تینوں ہم وزن،سفوف بنا لیں۔درج ذیل امراض میں ایک ماشہ دن میں 3 دفعہ استعمال ہمراہ تازہ پانی استعمال کریں۔

- معدہ امعاء (انتڑیوں) کے زخموں (السر) میں اس میں چوتا جزو گوند کیکر ڈال کر ایک ماشہ کی مقدار میں خالی پیٹ ہر کھانے سے پندرہ منٹ پہلے استعمال کریں۔
- گردوں اور مثانہ کی انفیکشن،پیشاب میں خون اور پیپ آتی ہو،ڈایالائسس،پیشاب میں جلن ہو اور سوزاک کا مرض لاحق ہو تو بنیادی نسخہ میں چوتھا جزو گوکھرو (بکھڑا) شامل کرکے ایک ماشہ کی مقدار میں صبح،دوپہر اور شام ہمراہ تازہ پانی

استعمال کریں۔اس کے استعمال سے ڈایا لائسس کے وقفے میں کمی آتی ہے۔سوزاک میں اس کے ساتھ اوپر مذکور روغن ہلدی بھی استعمال کریں۔

• ہیپاٹائٹس میں بنیادی نسخہ میں چوتھا جزو تخم کاسنی شامل کریں اور ایک ماشہ کی مقدار میں دن میں چار مرتبہ عرق مکو اور کاسنی اور شربت دینار کے ہمراہ استعمال کریں یا اس قہوہ کے ساتھ استعمال کریں۔مکوہ 2 تولہ ' کاسین کے بیج 1 تولہ ' سونف 1 تولہ ' شربت دینار 2 چمچ۔ایک کلو پانی لیں اوپر کی تینوں چیزیں ڈال کر پکنے کیلئے رکھ دیں جب ایک کپ پانی رہ جائے تو اتار کر شربت دینار مکس کرکے نیم گرم پی لیں۔

(5) ہلدی کا ایک اورمفید نسخہ

ہلدی 50 گرام اور کچور 50 گرام لیں،دونوں چیزیں پہلے سے پسی ہوئی نہ ہوں،خود سفوف بنائیں۔یہ سفوف آدھا چمچ اور ایک سے آدھا چمچ دیسی گھی،ایک کپ گرم میٹھے یا پھیکے دودھ میں ملا کر صبح،دوپہر اور شام یا صرف صبح و شام چسکی چسکی پیئیں یا آدھا چمچ دن میں تین بار پانی یا دودھ کے ساتھ ویسے ہی استعمال کریں۔

یہ نسخہ،جوڑوں،پٹھوں اور کمر کے درد یا ایسے لوگ جو دن

رات اپنے جسم کے دردوں میں تھکے اور الجھے رہتے ہیں اور ان کا جسم ہر وقت جکڑا رہتا ہے،کندھے کھچے ہوئے،گردن کھچی ہوئی،اعصاب کھچے ہوئے،ٹانگوں میں درد،جی چاہے مجھے کوئی دبائے یا رات کو سوتے ہوئے بار بار بستر پر ٹانگیں پٹخنا اور حاملہ عورتوں کے لئے بہت لاجواب ہے۔حاملہ خواتین گرم دودھ کے ساتھ چند ہفتے یا چند مہینے دن میں دو تین بار استعمال کریں۔پرانی لیکوریا،کمر کے درد،اور حمل کے بعد کی تکالیف کو دور کرنے کے لئے بہترین ہے۔یہ دل کے مریضوں کے لئے جن کا خون گاڑھا،کولیسٹرول،یوریا،یورک ایسڈ بڑھ چکا ہو ،معدہ کے پرانے مریض،جن کے معدہ اور آنتوں میں انتہائی السر ہو،بہت زیادہ شراب پینے والے،باہر کے کھانے کھاکر معدہ برباد کرنے والوں کےلئے بھی بہت فائدہ مندہے۔

(6) ہلدی کی خوش ذائقہ چائے یا قہوہ بھی درج ذیل طریقے سے بناکر استعمال کیاجا سکتا ہے۔

ایک کپ کوکونٹ ملک،ایک کپ پانی،ایک ٹیبل سپون دیسی • گھی،ایک ٹیبل سپون شہد اور ایک ٹیبل سپون ہلدی کا سفوف ۔کوکونٹ ملک اور پانی کو 2 منٹ تک ابالیں پھر اس میں شہد، دیسی گھی اور ہلدی ڈال کر مزید دو منٹ اور ابالیں اور چسکیاں لے کر پیئیں۔کوکونٹ ملک نہ ملے تو عام دودھ بھی

استعمال کرسکتے ہیں۔

ہلدی کا دودھ بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ پہلے گھی • میں ہلدی ڈال کر گرم کریں پھر فورا ہی اس میں دودھ اور شہد ڈال کر اچھی طرح ابال لیں۔اس میں کالی مرچ کے تین چار دانے بھی ڈالے جاسکتے ہیں۔اسی طرح شہد میسر نہ ہو تو چینی ڈال لیں شوگر کے مریض چینی کے بغیر استعمال کریں۔

(7) ہلدی کے فوائد حاصل کرنے کے لئے یہ حلوہ بھی استعمال کر سکتے ہیں

(کچی ہلدی کا حلوہ (شوگر کے مریض استعمال نہ کریں

کچی ہلدی : آدھا کلو،بیسن : آدھا کلو،چینی : آدھا کلو،دیسی گھی : آدھا کلو،کھویا : آدھا کلو،سونف 50: گرام،پستہ : 100 گرام،بادام : 100 گرام،گوندکتی : 100 گرام،

کاجو : 100 گرام،کمرکس : آدھا چائے کا چمچ،دودھ : ایک پاؤ

ترکیب

کچی ہلدی کو چاپر میں پیس لیں۔کڑاہی میں ہلدی اور گھی کو اچھی طرح مکس کر کے ہلکی آنچ پر بھون کر نکالیں۔ایک الگ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور اس میں " گوند کتی " فرائی کر کے نکال لیں۔ایک کڑاہی میں بیسن اور گھی ڈال کر

بھونیں۔ پھر اس میں کاجو،پستہ اور بادام ڈال کر مکس کریں۔ اس کے بعد کھویا شامل کرلیں۔ساتھ ہی چنی،دودھ اور الائچی دانہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔اب اس میں الائچی دانہ گوند کنی اور سونف ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔سرونگ ڈش میں نکالیں۔با دام،پستہ سے گارنش کر کے سرو کریں۔

(8) سردیوں قوت مدافعت کی مضبوطی،نزلہ زکام اور کھانی وغیرہ میں درج ذیل قہوہ استعمال کریں۔

اجزاء

ہلدی 1/2 چھوٹا چمچ --- ادرک 1 چھوٹا ٹکڑا --- چائے کی پتی 1/2 چمچ --- شہد 1 چھوٹا چمچ

ان تمام اشیا کو ایک ڈیڑھ کپ تیز گرم پانی میں ڈال کر چمچے سے اچھی طرح ہلائیں اور ادرک کا ٹکڑا نکال کر ایک کپ دن میں ایک یا دو بار پینے سے آپ سردی اور اس میں ہونے والی الرجی سے بچے رہیں گے

ہینگ "کا عربی نام حلتیت،فارسی نام انگوزہ،گجراتی نام ہنگرا تیلیگو رنگوا اور انگریزی نام ایسافی ٹیڈا " asefitida ہے۔

یہ "انجدان" درخت کا گوند ہے۔

یہ دوا نہایت قدیمی ہے کیونکہ سنسکرت کی کتابوں میں اس کا ذکر پایا جاتا ہے۔
اس کی بو تیز مثل لہسن کی بو کے ہوتی ہے۔
اصلی "ہینگ" کو پانی میں حل کریں تو زردی مائل سفید رنگ کا ایملشن بن جاتا ہے۔
اس ایملشن میں نقلی شامل کرنے پر اس کا رنگ سبزی مائل زرد ہو جاتا ہے۔
اگر اصل "ہینگ" کا ٹکڑا لے کر اس کو دیا سلائی سے آگ لگائیں تو موم بتی کی طرح جلنے لگتا ہے۔
اگر "ہینگ" کی تازہ ٹوٹی ہوئی سطح پر تیزاب شورہ لگائیں تو تھوڑی دیر کیلئے اس کا رنگ سبز ہو جاتا ہے۔
اس کی بہترین قسم "ہیرا ہینگ" ہے،
جو فیرولا کی قسم کے ایک پودے "انجدان سفید" سے حاصل ہوتی ہے۔
ہینگ "کی ایک قسم "ہینگرہ" یا "قندھاری ہینگ" کہلاتی ہے،"
جس میں الکحل میں حل ہونے کی خاصیت پائی جاتی ہے اور ٹنکچر سازی کیلئے موزوں ہے۔
اس لئے مغربی مارکیٹ میں اس کی زیادہ مانگ ہے۔
برعکس اس کے ہندوستان میں "ہینگرہ" کو "ہینگ" کی گھٹیا قسم سمجھا جاتا ہے۔
کیونکہ یہاں اس کا استعمال مسالے کے طور پر ہوتا ہے۔
اس لئے زیادہ بودار ہونے کی وجہ سے "ہیرا ہینگ" زیادہ پسند کی جاتی ہے۔

رنگ

سفیدی مائل زرد،

ذائقہ

تلخ نامرغوب اور مغثی،

مزاج

گرم درجہ چہارم

خشک

درجہ دوم،

مقدارِ خوراک

ایک سے دو رتی تک۔

مقام پیدائش

ہرات افغانستان اور ایران کے خشک اور بلند مقامات کی آب وہوا "انجدان" کے پودوں کیلئے نہایت موزوں ہے۔

یہی وجہ ہے کہ تقریباً تمام "ہینگ" انہی ملکوں سے آتی ہے۔

ہندوستان میں تقریباً ایک کروڑ روپے سالانہ کی "ہینگ" درآمد کی جاتی ہے۔

تقسیم سے پہلے تقریباً ساری "ہینگ" خشکی کے راستے درۂ خیبر سے گزر کر آتی تھی لیکن اب بمبئی کے راستہ سے بھی درآمد کی جاتی ہے۔

ہینگ" کے پودوں سے "ہینگ" بالکل ربڑ کی طرح حاصل ہوتی ہے۔"

جب انکی عمر 4 اور 5 سال درمیان ہوتی ہے تو اس کی جڑ کا قطر قریباً 6 انچ ہوتا ہے۔

یہ پودا مارچ اپریل میں پھول دیتا ہے۔

پھول آنے سے ذرا پہلے جڑ کا بالائی حصہ ارد گرد کی زمین کھود کر ننگا کر دیا جاتا ہے۔

پھر تنے کو کاٹ کر مٹی کا بنا ہوا پیالہ نما برتن باندھ دیا جاتا ہے۔

تنے کے کٹے ہوئے حصے سے دودھ خارج ہو کر اس برتن میں جمع ہو کر بعد میں خشک ہو جاتا ہے۔
ایک پودے سے 2 اور تین پونڈ کے درمیان خام "ہینگ" نکلتی ہے۔
حاصل شدہ "ہینگ" کو بوریوں یا چمڑے کے تھیلوں میں بھر لیا جاتا ہے۔

افعال_واستعمال

مخرج بلغم، مدر بول و حیض کاسر ریاح دافع تسنج اور محمر جلد ہے۔
گھر میں رکھنا وبائی امراض سے بچاتا ہے۔
اکثر زہروں کیلئے تریاق ہے۔
جگر طحال اور معدہ کی بیماریوں کو مفید ہے۔
ہاضم طعام ہے۔
بھوک خوب لگاتا ہے۔
دماغی اور اعصابی امراض، مرگی، فالج، لقوہ، رعشہ، خدر اور خصوصاً اختناق الرحم میں بکثرت مستعمل ہے اور
ام اور ریاح کو تحلیل کرتا ہے۔
اکلاً و طلاءً مقوی باہ ہے۔
اس کو بریاں کر کے استعمال کیا جاتا ہے تاکہ قے نہ لائے۔
بغیر بھنی ہوئی "ہینگ" غثیان پیدا کرتی ہے۔

ہینگ_سے_حاصل_کریں_10_طبی_فوائد

مزاج کے اعتبار سے ہینگ گرم اور خشک ہے۔

ہینگ کا استعمال انڈین کھانوں میں زیادہ کیا جاتا ہے۔

بادی کھانے جن میں ماش کی دال، آلو، اروی اور چاولو وغیرہ شامل ہیں، ان کھانوں میں "ہینگ" کا استعمال کرنا چاہئے۔

ہینگ "اینٹی آکسیڈنٹ اور اینٹی انفلیمیٹری خصوصیات رکھتی ہے۔"

چھوٹے بچے جب گھٹنوں کے بل چلنا سیکھتے ہیں تو وہ زمین پر پڑی ہر چیز منہ میں ڈال لیتے ہیں جس کی وجہ سے ان کا پیٹ اکثر خراب رہتا ہے یا پھر پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔

ایسے میں ہینگ گھر میں رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

بڑوں کو بھی نزلہ جم جانے کی وجہ سے کان کے درد کی شکایت رہتی ہے۔ ایسے میں "ہینگ" کا گھر میں ہونا ضروری ہوتا ہے۔

ایک ایک تولہ ہینگ، سونٹھ اور ثابت دھنیا پیس کر ایک کلو پانی اور آدھا پاؤ سرسوں کے تیل میں ہلکی آنچ پر اس وقت تک پکائیں کہ سارا پانی خشک ہو جائے اور تیل باقی رہ جائے۔

اب تیل کو ٹھنڈا کر کے چھان کر بوتل میں بھر کر رکھ لیں۔

کسی قسم کا بھی کان کا درد ہو تیل کو ہلکا گرم کر کے چند بوندیں ڈالیں۔

فوری آرام آجائے گا۔

بالوں_کا_جھڑنا

ہینگ کا لیپ بالوں کی جڑوں کو بھی مضبوط بناتا ہے۔
دو چمچ ہینگ میں آدھا چائے کا چمچ پسی کالی مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ملا کر بالوں کی جڑوں میں مساج کریں۔
چند دنوں میں بال جھڑنا بند ہو جائیں گے۔

دانت کا درد

ہینگ جسم کے ہر درد میں مفید ہوتی ہے اور سوجن دور کرتی ہے لیکن دانت کے درد میں اس کا استعمال فوری راحت دیتا ہے۔
داڑھ کے درد میں اگر ایک چٹکی ہیرا ہینگ داڑھ میں رکھ لی جائے تو تھوڑی دیر میں آرام آجاتا ہے۔
کالی مرچ، ہینگ، نیم کے خشک پتے اور لاہوری نمک ہم وزن لے کر باریک پیس کر رکھ لیں، ہفتے میں دو بار اس منجن کا استعمال کریں نہ دانت میں کیڑا لگے گا اور نہ ہی ٹھنڈا گرم کھانے میں مشکل ہو گی۔
دانت کے درد میں ایک کپ پانی میں دو چٹکی ہینگ اور دو لونگیں ڈال کر ابال لیں اور اس پانی سے کلی کریں دانت کے درد میں آرام آئے گا۔
لیموں کے رس میں "ہینگ" ملا کر گھول لیں اور روئی سے دانت پر لگائیں تو دانت سے خون نکلنا اور پیپ آنا بند ہو جاتی ہے۔

معدہ کا درد

جن لوگوں کا معدہ خراب رہتا ہو،
بادی یا بھاری چیزیں کھانے سے معدے میں درد ہوتا ہو تو منقے کے بیج نکال کر اس میں ذرا سی ہینگ بھر دیں

اور مریض کو کھلا دیں، معدے کے درد میں فوری آرام آ جائے گا۔

یہ ٹوٹکہ ان لوگوں کے لئے بھی مفید ہے جنھیں معدے کے درد سے غنودگی طاری ہونے لگتی ہے یا ان کو چکر آتے ہیں۔

سر_کا_درد

نزلہ یا تکان سے ہونے والا سر کا درد ہو یا پھر مائیگرین،

ہینگ "کا استعمال فوری راحت دیتا ہے۔"

کافور، "ہینگ"، پیپر منٹ اور سونٹھ کو باریک پیس کر عرق گلاب میں ملا کر لیپ بنالیں اور اس لیپ کو سر پر لگا کر ہلکے ہاتھ سے مساج کریں۔

تھوڑی دیر میں سر کے درد میں آرام محسوس کریں گے۔

ماہواری_کا_درد

وہ خواتین جو ہر ماہ ماہواری کا شدید درد برداشت کرتی ہوں یا جنھیں ماہواری کھل کر نہ آتی ہو اور ماہواری کا ماہانہ نظام مستقل نہ ہو ان کو ہینگ کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔

ایک کپ بٹر ملک میں ایک چٹکی ہینگ، ڈیڑھ کھانے کا چمچ میتھی دانہ کا سفوف اور آدھا چائے کا چمچ نمک ملا کر ایک مہینہ تک مستقل دن میں دو دفعہ پینا چاہئے۔

ایک مہینہ کے اندر ہی ماہواری کی تکلیف دور ہو جائے گی۔

نزلہ_کھانسی_دمہ

ہینگ "اینٹی بائیوٹک خصوصیات رکھتی ہے اس لئے دمہ، کھانسی، بلغم، کالی کھانسی اور پسلیاں چلنے کے درد اور" سردی میں انتہائی موثر ہے۔

بلغمی کھانسی میں ہم وزن سونٹھ پاوڈر اور شہد میں ایک چٹکی "ہینگ" ملا کر لینے سے بلغمی کھانسی میں آرام آتا ہے۔

بلغم آنے کی وجہ سے سینے میں درد بھی ہوتا ہے۔

ایسے میں "ہینگ" اور پانی کو ملا کر سینہ پر ملنے سے سکون کی نیند آتی ہے۔

پسلی کے درد میں عمدہ "ہینگ" باریک پیس لیں اور انڈے کی زردی میں ملا کر لیپ کریں۔

پسلی کے درد میں آرام آئے گا۔

پیٹ_کا_درد

پیٹ کے درد، قے، جگر کا ورم، بد ہضمی، گردہ کا درد، بھوک کی کمی ہو یا پیٹ میں گیس ہو تو "ہینگ" گرم پانی کے ساتھ کھانے سے پیٹ کا ہر طرح کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

پیٹ میں ریح رک جانے سے درد پیدا ہو جائے تو دو ماشہ "ہینگ" لے کر تین چھٹانک پانی میں اتنا پکائیں کہ ایک چھٹانک رہے جائے۔

اب اس کو نیم گرم حالت میں مریض کو پلا دیں فوری طور پر آرام آئے گا۔

پاگل_کتے_کا_کاٹا

ماشہ "ہیرا ہینگ" کو عرق گلاب میں حل کر کے روزانہ پلائیں۔

نیز ہینگ کو پانی میں پتلا کر کے پاگل کتے کے کاٹے پر لگائیں۔

چیونٹی_بھگانا

ہینگ "کو پیس کر چیونٹیوں کے سوراخ میں ڈالنے سے چیونٹیاں بھاگ جاتی ہیں۔"
کچن کیبینیٹ کے کونوں میں بھی "ہینگ "لگانے سے چیونٹیاں اور لال بیگ نہیں آتے۔

زندگی بھر مردانہ کمزوری نہیں ہوگی

جوزماثل۔زنجبیل۔اجوائن خراسانی۔فلفل سیاہ۔ریوند چینی۔گل سرخ۔دار چینی ہر ایک **10** گرام فلفل دراز **2** گرام۔قرنفل **3** گرام۔جزپان۔جائفل۔زعفران۔کباب۔مصطگی رومی۔ثعلب مصری ہر ایک **5** گرام

150 گرام شہد ملا کر آدھی چمچ صبح وشام کھانے کے بعد دودھ نیم گرم کے ساتھ
اگر صحیح بنالیں تو آپ کو زندگی بھر مردانہ کمزوری نہیں ہوگی
زعفران الگ پیس کر شامل کریں

ملین۔نمبر 1

قلمی شورہ **30** گرام۔تخم کاسنی **50** گرام۔جوکھار **50** گرام۔گل سرخ **80** گرام پیس لیں مقدار خوراک **1** تا **3** ماشہ تک اعصابی غدی ھے

ملین نمبر 2

کرنجواہ 50 گرام۔ آملہ 50 گرام۔ پھٹکڑی بریان 100 گرام۔۔ ھلیلہ سیاہ بریان 200 گرام پیس لین

مقدار **خوراک**

1 تا 4 ماشہ تک عضلاتی اعصابی ھے

ملین نمبر 3

گندھک آملہ سار۔ رائی۔۔ تمہ برابر وزن پیس کر حب نخودی بنالین 1 تا 2 گولی دن مین 1 تا 4 بار دی جاسکتی ھے

ملین نمبر 4

تارامیرا 40 گرام۔ اجوائن دیسی 40 گرام۔ بابچی 40 گرام۔ گندھک آملہ سار 120 گرام پیس کر حب نخودی بنالین 1 تا 2 گولی دن مین 3 تا 4 بار دی جاسکتی ھے

ملین نمبر 5

سنڈھ 30 گرام۔ نوشادر 40 گرام۔ ریوند خطائی 40 گرام۔ سنا مکی 40 گرام مرچ سیاہ 10 گرام۔ ھلدی 40 گرام پیس کر حب نخودی بنالین 1 تا 2 گولی دن مین 3 بار ھمراہ پانی دین

ملین نمبر 6

سہاگہ بریان 20 گرام۔ ست ملٹھی 30 گرام۔ گندھک آملہ سار 30 گرام پیس کر حب نخودی بنالین 1 تا 2 گولی دن 3 بار دے لین

نسخہ کثیر الفوائد

نزلہ وزکام۔ کھانسی۔ بواسیر۔ سوزاک۔ جریان۔ احتلام۔ کثرت طمث۔ لیکوریا۔ درد دانت۔ اسہال اور امراض چشم میں مختلف بدرقہ اور مسکہ کے ساتھ موثر واکسیر ہے

کوڑی زرد 10تولہ میں 1تولہ افیون بھرلیں اور کوزہ میں بند کر کے 15سیر اپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر محفوظ کرلیں۔

مقدار خوراک

2رتی

فالج ولقوہ/کھلوڑ/اور علاج

فالج دماغی بیماری ہے جو ھائی بی پی یالوبی پی کے سبب دماغ میں کسی شریان کے پھٹنے سے حملہ آور ہوتی ہے جس سے مریض کا دایاں یابایاں حصہ مفلوج ہو جاتا ہے فالج کے شدید اٹیک میں مریض کومے میں بھی جاسکتا ھے اگر کومے سے بچ جائے تو دایاں یابایاں حصہ کے مفلوج ہونے کے ساتھ ساتھ زبان بھی رک جاتی ہے

فالج کا70٪ سبب ھائی بی پی ہوا کرتا ہے جبکہ کہ25٪ اسکی وجہ لوبی پی ہوتی ہے باقی5٪ ذہنی تناو کی وجہ سے ھوسکتا ہے

دماغ میں بالوں کی طرح پائی جانے والی شریانوں میں جب بھی بلڈ کا پریشر تیز ہوتا ہے تو دماغ کے بایاں یا دائیں حصہ میں اربوں کی تعداد میں پائی جانے والی کسی شریان میں پنکچر کے سبب کلوٹنگ ہو جاتی ہے بعد میں یہی کلوٹ جب تک تحلیل نہ ہو تب تک فالج کے اثرات ختم نہیں ھوسکتے

فالج چونکہ زیادہ تر افراد کے لئے نئی صورت حال ھوا کرتی ہے اور دنیا بھر میں ہر بیماری میں فرسٹ ایڈ کے لئے سرکاری سرپرستی میں ایلوسسٹم کو سب کچھ کرنے کی اجازت ہوا کرتی ہے اور زیادہ تر بی پی کنٹرول کرنے

کے علاوہ باقی سب کچھ تجربات سے بھرپور ہوا کرتا ہے جب کہ المیہ یہ ہے کہ مریضوں کا زیادہ تر بی پی ہی کنٹرول نہیں ہو پاتا۔ ایسے میں ڈرپز کا استعمال مریض کو 90% بند گلی میں دھکیل دیتا ہے

یہی وہ بیماری ہے جس میں ایلو کی فرسٹ ایڈ کے بعد دیگر معالجین کو بھی بلا تفریق باری باری مریض کی خدمت کا بھرپور موقع دیا جاتا ہے فالج ہی وہ بیماری ہے جس میں اگر مریض پہلے 7 دنوں میں مہلک نقصان سے بچ جائے تو بعد میں ہر فرد اسے مستقل بیماری سمجھ کر سمجھوتہ کر لیتا ہے اور زیادہ تر مریض مایوس و مطمئن ہو کر علاج کی طرف توجہ بھی نہیں دیتے ایسے میں اگر مریض کسی مہنگے ہوسپٹل میں چلا جائے تو سرجری سے مستفید ہونے کے ساتھ ساتھ معالج کی اچھی خاصی خدمت کر کے دیگر بیماریوں مثلاً برین ڈس آرڈر کے گفٹ لیکر بند گلی میں آتا ہے

فالج کا دورانیہ

فالج کا دورانیہ 5 یا دس سال سے بھی زیادہ ہونا عام سی بات ہے مگر بہت کم خوش نصیب ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ پہلے 7 دن سے 3 ماہ میں اس سے چھٹکارا پالیتے ہیں

علاج

الیکٹرو ہومیو پیتھی میں فالج و لقوہ کے مریضوں کی ایلو میڈیسن مکمل طور پر روک کر سب سے پہلے بلڈ پریشر نارمل کیا جاتا ہے اور مریض کے ہم مزاج میڈیسن کو پہلی طاقت میں استعمال کروایا جاتا ہے اور بیرونی طور پر ھائی بی پی میں نیلی بجلی کمر و سینے پر اور لو بی پی کی صورت میں ریڈ بجلی کا کمپریس کرنے کے ساتھ ساتھ انہی بجلیوں کے آئل کا متاثرہ جسم پر مساج کروایا جاتا ہے اور فریش کیس میں علاج کا دورانیہ سوا ماہ ہوتا ہے جبکہ

پرانے کیسز میں 4 سے 6 ماہ تک ہو سکتا ہے مگر بہتری کے اثرات پہلے ہفتہ سے محسوس ہونا شروع ہو جاتے ہیں الحمدللہ

ڈاکٹر تنویر شاھد

الیکٹرو ہومیو فزیشن

بلڈ پریشر

نارمل -- 120/80

نارمل / کنٹرول-- 130/85

زیادہ -- 140/90

بہت زیادہ -- 150/95

پلس

پرمننٹ / معیاری 72

پی ایم / نارمل 80 --- 60

پی ایم / نارمل نہیں 180 -- 40

ٹمپریچر

الف / نارمل 98.4

الف سے زیادہ / بخار 99.0

بلڈ گروپ

کونسا بلڈ گروپ لوگوں میں کتنے فیصد ہوتا ہے

O+ 1 in 3 37.4%

(زیادہ تر لوگوں میں عام)

A+ 1 in 3 35.7%

B+ 1 in 12 8.5%

AB+ 1 in 29 3.4%

O− 1 in 15 6.6%

A− 1 in 16 6.3%

B− 1 in 67 1.5%

AB− 1 in 167 .6%

(بہت کم لوگوں میں)

کونسے بلڈ گروپ دوسرے بلڈ گروپ لے سکتے ہیں

O− * O− لے سکتے ہیں

O+ لے سکتے ہیں: O+, O-

A- لے سکتے ہیں: A-, O-

A+ لے سکتے ہیں: A+, A-, O+, O-

B- لے سکتے ہیں: B-, O-

B+ لے سکتے ہیں: B+, B-, O+, O-

AB- لے سکتے ہیں: AB-, B-, A-, O-

AB+ ہے: لے سکتے ہیں

+, AB-, B+, B-, A+, A-, O+, O-

پانی بہت ضروری ہے

پانی کے اثرات

ہمیں پتا ہے کہ پانی بہت ضروری ہے لیکن یہ نہیں پتا کہ پانی کس وقت کیا فائدہ دے سکتا ہے

کیا آپ کو پتا ہے

میں آپ کو بہت فائدے دیتا ہے پانی کا ایک گلاس ان اوقات

پانی کا ایک گلاس

دوڑنے کے بعد آپ کے اعضاء کو سکون دیتا ہے

پانی کا ایک گلاس

کھانے سے 30 منٹ پہلے آپ کے نظام انہضام کو درست کرتا ہے

پانی کا ایک گلاس

واش روم جانے سے پہلے پینے سے آپ کا بلڈ پریشر لو کرتا ہے

اپنے آپ کو حقیر مت سمجھیں دل دہلا دینے والی رپورٹ ضرور پڑھیں

ایک صحت مند مرد اتنے بچے پیدا کر سکتا ہے؟؟

جو آپ کو اندر تک ہلا دے گی۔۔

مرد کے ایک اختلاط کے دوران 30 کروڑ سپرم خارج ہوتے ہیں' یہ 30 کروڑ سپرم مکمل انسان ہوتے ہیں' عام نارمل مرد میں پانچ ہزار اختلاط کی صلاحیت ہوتی ہے' آپ پانچ ہزار کو 30 کروڑ سے ضرب دیں آپ یہ جان کر حیران رہ جائیں گے قدرت نے ایک مرد کو دنیا کی کل آبادی سے دگنے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت دے رکھی ہے۔ لیکن ان اربوں سپرمز میں سے صرف دو چار حد آٹھ دس سپرم انسانی شکل اختیار کرتے ہیں' ان تیس کروڑ انسانوں میں سے صرف ہم پیدا ہو جاتے ہیں' ہماری پیدائش قدرت کے دس عظیم معجزوں میں سے ایک معجزہ ہے۔ ہماری تخلیق کے پہلے لمحے کے دوران ہمارے ارد گرد 30 کروڑ بہن بھائی موجود ہوتے ہیں' یہ خوبصورتی' طاقت' ذہانت اور قسمت میں ہم سے بہتر ہوتے ہیں لیکن قدرت عین وقت پر ہمارے حق میں فیصلہ دے دیتی ہے اور یوں ہم ماں کی کوکھ میں بیج بن جاتے ہیں' یہ ہماری زندگی کے سفر کی شروعات ہیں' آپ آگے کا سفر بھی ملاحظہ کیجیے' دنیا میں ہر سال لاکھوں بچے پیدائش سے پہلے مر جاتے ہیں' یہ "مس کیرج" ہو جاتے ہیں' قدرت ہمیں مس کیرج سے بھی بچا لیتی ہے' دنیا کے 80 فیصد معذور بچے

پیدائش کے دوران معذور ہوتے ہیں' بچے کو ڈیلیوری کے دوران آکسیجن نہیں ملتی' سردی یا گرمی لگ جاتی ہے' دائی کا ہاتھ سخت ہو جاتا ہے'۔ ڈیلیوری کے دوران بچے کے سر پر چوٹ لگ جاتی ہے یا پھر ماں "گھٹی" کے نام پر اسے کوئی ایسی چیز کھلا دیتی ہے جسے بچے کا جسم قبول نہیں کرتا اور یوں یہ بے چارہ عمر بھر کے لیے معذور ہو جاتا ہے۔ قدرت ہمیں معذوری سے بھی بچا لیتی ہے' دنیا کے لاکھوں بچے ابتدائی پانچ برسوں میں فوت ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ آپ کبھی غور کریں گے تو آپ کو معلوم ہو گا پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک ہمارا وجود ہر لحظہ خطرے کا شکار رہتا ہے اور یہ صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی ذات ہے جو ہمیں بیماریوں سے لے کر ڈراپ آؤٹ اور نوکری سے لے کر دہشت گردی سے بچاتی رہی' یہ اللہ کا کرم ہے جس کے صدقے ہم پیدا بھی ہوئے' صحت مند بھی رہے' تعلیم بھی حاصل کی' ترقی بھی کی' بیماریوں' حادثوں اور دہشت گردی سے بھی بچے اور ہم قدرتی آفات سے بھی محفوظ رہے۔ یہ سب اللہ کا کرم' اللہ کی مہربانی ہے' ہم اللہ کے اس کرم پر جتنا شکر ادا کریں کم ہو گا' ہم اللہ کی اس مہربانی پر جتنا سیدھی راہ چلیں وہ بھی کم ہو گا لیکن انسان بدبخت بھی کیا چیز ہے؟ ہم احسان فراموش ہیں' ہم اللہ کی اس مہربانی کو "فار گرانٹیڈ" لیتے ہیں' ہم مہلت کو اپنا حق سمجھ لیتے ہیں' اور تم اپنے رب کی کون کون سی نعمت کو جھٹلاؤ گے

حب دھماسہ

دھماسہ ایک پاؤ

برھم ڈنڈی ایک پاؤ

دوں کو ہلکہ کوٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اس کے بعد ان کو دو کلو گرم پانی میں بھگو دیں تین چار گھنٹے بعد اس کو آگ پر پکائیں جب نصف پانی بچے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر کے پانی کو چھان لیں اس کے بعد

دوبارہ پانی آگ پر پکائیں یہاں تک کہ سارا پانی گاڑھا ساگارا بن جائے تو اتار لیں

پانچ تولا سابت ہلدی

پانچ تولا سیاہ مرچ

دونوں کا باریک سفوف بنا کر دھماسہ کے پانی میں شامل کر کے اچھی طرح کھرل کریں یہاں تک کہ گولیاں باندھنے کے قابل ہو جائے تو بقدر جنگلی بیر برابر گولیاں بنالیں اور خشک کریں

استعمال خوراک

ایک سے دو گولیاں کھانے سے ایک گھنٹا پہلے تازہ پانی سے دن میں دو سے تین ٹائم کھلائیں ایک سے ڈیڑھ ماہ تک

فوائد

رحم وبچادانی کی رسولیاں

چھاتی کا سرطان

خون وجلد کے امراض

پھوڑے زخم

دردوں کے بخار میں بیحد مفید ہے

ٹوٹی ہڈی جوڑنا

میں نے سوچا کہ حکماء صاحبان دوسری جسمانی بیماریوں پر کافی تفصیلی بیان کرتے ہیں لیکن جو لوگ بدقسمتی سے یا کسی وجہ سے ہڈیوں کے ٹوٹ جانے یا سوجن میں مبتلا ہو کر چارپائی پر پڑے ہیں انکے لیے بھی کچھ لکھا

جائے یہ پوست استاد محترم جناب محمود رسول بھٹہ صاحب کے نام جنہوں نے بندہ ناچیز کو علم طب سیکھنے اور سمجھنے کا شعور اجاگر کیا وہ صرف میرے علاقے کی ہی شان نہیں بلکہ علم طب کے ہر جاننے والے کے محسن ہیں اللہ رب العزت انکا سایہ ہم پر ہمیشہ قائم رکھے آمین

آتے ہین مضمون کی طرف صرف چند نسخے ہی لکھتا ہوں بنائیں اور مستفید ہوں۔ اب

اگر ہڈی ٹوٹنے کے بعد کسی ہڈی جوڑ یا سرجن سے چڑھائی گئی ہے تو اس پر مجیٹھ اور ملٹھی دونوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے سوجن اور درد رفع ہو جائے گا۔ یہی کام تخم املی اور نمک کا آمیزہ بھی سرانجام دیتا ہے مغز ارنڈ۔ تل سیاہ برابر وزن پیسکر روغن کنجد میں گرم کر کے لیپ کرنے سے درد دور ہو کر شکستہ ہڈی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پھٹکڑی سفید ایک تولہ گھی میں بریاں کریں اور گھی نتار لیں اس میں مناسب مقدار میں میدہ اور مصری ملا کر حلوہ بنا کر چند روز استعمال کریں اور پھٹکڑی جو تہہ میں جمی ہوئی کو ٹوٹی ہڈی پر لیپ کریں انشاء اللہ ہڈی جڑ جائے گی

سلاجیت مصفی دو رتی تا چار رتی روزانہ شیر گاوے کھانے سے ٹوٹی ہڈی جڑ جاتی ہے

گوند پیپل۔ پوست ارجن۔ نشاستہ گندم ہموزن کا سفوف دیسی گھی ملا کر چھ ماشہ ہمراہ شیر گاو بھی اکسیر ہے

برگ پیپل 21 عدد کو خوب پیس کر گڑ ملا کر 21 گولیاں بنالیں یہ تین گولیاں روزانہ نیم گرم دودھ سے کھلائیں

دیسی انڈے کی زردی اور گیرو کو گرم کر کے موچ والی جگہ پر لگائیں آرام آجائے گا

جریان

اسگند۔ موچرس۔ سنگھاڑا۔ بیج بدھارا۔ سبز الائچی ہر اک دو تولہ

مصری چھ تولہ

سفوف بنالیں آدھا چمچ صبح وشام خالی معدہ دودھ کے ساتھ

پلیز چاول کچھ دن چھوڑ دیں

رگ رگ کھول دے گا

بہو پھلی اشگن عقر قرحا جنسنگ ایک ایک تولہ سلاجیت ایک تولہ

آب کریلہ، آب ادرک، آب سفید پیاز، ایک ایک بوتل

کچلہ مدبر سفوف ایک تولہ

بہو پھلی اشگن عقر قرحا اور جنسنگ کو اکٹھے کھرل میں کھرل کریں پہلے آب کریلہ اور پھر باری باری ادرک اور پیاز

پھر سلاجیت ڈال کر کم از کم چھ گھنٹہ رگڑائی

سب سے آخر پر کچلہ مدبر سفوف ڈال کر چھ گھنٹہ رگڑائی

رگ رگ کھول دے گا یہ سفوف

خوراک چھوٹا کیپسول بھر کر ناشتہ کے ایک گھنٹہ بعد روزانہ

کنوارے اس سے بہت دور رہیں

نسخہ برائے کولیسٹرول

اجزاء

لہسن چھ تولہ

آب لہسن چھ تولہ

اجوائن دیسی دو تولہ

زعفران دو ماشہ

ورق سونا ایک ماشہ

ترکیب تیاری

تمام اجزاء کو کھرل میں ڈال کر رگڑائی شروع کر دیں جب آب لہسن جذب ہو جائے تو گولی چنے برابر بنالیں

تیار ہے

استعمال

ایک گولی صبح وشام خالی پیٹ پانی سے کھائیں

فوائد

یہ گولی ***Clesterol*** کو آپ کے خون سے نکال باہر پھینکے گی اور خون کی رگوں کو صاف کر دے گی

جن لوگوں کے دل کے وال کمزور ہیں ان کو مضبوط کر دے گی جس سے ہارٹ اٹیک کا خطرہ بالکل ختم

ہو جائے گا

بلڈ پریشر بڑھنے کا پرابلم ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائے گا

مکمل اجزاء

برائے کولسٹرول، ٹرائی گلسرائیڈ، موٹاپا، ہائی بلڈ پریشر، خون کا گاڑھا پن، قبض، برین ھیمبرج و فالج کیلئے

ھوالشافی

املتاس 250 گرام کو صاف کرکے چھیل دیں، صرف بیج پھینک دیں. رات کو دیگچہ میں ڈال کر پانی 2 کلو ڈال دیں، صبح انتہائی دھیمی آگ پر چڑھائیں. آگ اتنی دھیمی ھو کہ اس میں بالکل ابال نہ آئے. جب آدھا پانی خشک ہو جائے اور باقی 1 کلو بچے تو اتار لیں. تقریبًا پونے دو گھنٹوں میں تیار ھو جاتا ہے. جب ٹھنڈا ھو جائے تو چھان کر بوتلوں میں بھر کر بوتل کو فریج میں رکھ دیں

خوراک

آدھا چھٹانگ یہ مکسچر صبح و شام تھوڑا پانی ملا کر پئیں اور 8 دن میں ختم ہو جائے گا

نوٹ

دس، بارہ، تین دنوں کے بعد اس کا ذائقہ چینج ہونے لگتا ہے، اس لیے 10 دنوں کے بعد استعمال کے قابل نہیں رہتا، میرے خیال میں اگر برسات کے پانی میں بنایا جائے تو شاید زیادہ دیر تک چل سکے، اگر زیادہ دست لگ جائیں تو خوراک کم کر دیں یا ایک ٹائم چھوڑ دیں، نقاہت و کمزوری نہیں ہوتی البتہ وزن تیزی سے گھٹتا ہے. صفراوی موٹاپا کیلیے ایک نعمت سے کم نہیں

ہائی بوجہ کولسٹرول ختم ہو جاتا ہے، ورنہ دوائی آدھا کرنی پڑتی ہے، پیٹ صاف BP اس کے استعمال سے روزانہ کھاتے ہیں وہ چھوٹ جاتی ہے. میں Tab. Loprin ہو جاتا ہے. جو لوگ خون کو پتلا کرنے کیلیے اکثر مارچ کے مہینے میں مریضوں کو تجویز کرتا ھوں. کیونکہ سردیوں کے بعد پیٹ کی صفائی کی ضرورت ہوتی ہے. اس کے استعمال کرنے سے برین ھیمبرج اور فالج کا خطرہ ٹل جاتا ہے. البتہ دل کے مریضوں پر استعمال

کر کے نتائج حاصل کرنے کی اشد ضرورت ہے شاید ان کی نسیں کھل جائیں. اگر کسی کو فائدہ ہو جائے تو مفاد عامہ کیلئے ضرور مطلع کرے

بہر حال ایک سستا اور بے ضرر مسہل ہے. آزمائیں اور فائدہ اٹھائیں

نوٹ

باپرہیز استعمال کریں. استعمال کے دوران اینیمل فیٹ، ٹھوس و ثقیل غذائیں، تلی ہوئی اشیاء، دیگ. برف، تیز مرچ و مصالحہ، بسیار خوری اور سفر کرنے سے پرہیز کریں

سبزیوں و فروٹ کا استعمال مفید رہے گا

بادام املتاس کا مصلح ہے، اگر بادام کی سردائی یا بادام روغن ایک چمچ رات کو ہمراہ دودھ استعمال کریں تو فوائد بڑھ جاتے ہیں

خیر اندیش پروفیسر دوست محمد لاڑکانہ

لیکوریا کی یہ مستند اور مستقل دوا ہے

ھوالشافی

سیلان الرحم اس کے استعمال سے رحم تنگ ہو جاتی ھے. اور 60 سال کی عورت 20 سال کی لگتی ھے

اجزاء

پھٹکڑی سرخ اتولہ. کہربا شمعی اتولہ. آرد چھچھوڑا اتولہ. گیرو اتولہ. قنضیب سوھان اتولہ. مازو سبز اتولہ. کوڑی رس انڈیا اتولہ. سنگ بھاتھ اتولہ. کتھ سفید اتولہ

ترکیب تیاری

پہلے پھٹکڑی کو اچھی طرح پھلا کر لیں پھر بعد میں تمام چیزوں کو کھرل میں ڈال کر اچھی طرح کھرل کر کے باریک پیسکر اب اس کو کنیر سفید کے پھولوں کے پانی سے کھرل کرتے رہیں اور پانی اپاو جزب کریں اور اکسیری دوا تیار ھو گی خشک کرلیں آپ کی

طریقہ استعمال

صرف ارتی کے قریب دوا کو رحم کے اندر رکھوا دیں. نوٹ صرف دس منٹ اندر رکھوانا ھے پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں پہلی خوراک سے کھلی رحم استقدر تنگ ھو گی کے جیسے کچھ بھی نہ ھوا گا اور اس کے اماد کے مسلسل استعمال سے بوڑھی عورت جوان ھو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ رحم کی بیماریوں کا بھی خاتمہ ھو جائے گا جو عورتوں کو رحم کی خرابی کی وجہ سے بچے پیدا نھیں ھوتے انشا اللہ تعالی اس کو استعمال کرنے کے بعد اولاد نرینہ حاصل کریں گی لیکوریا تو اس کی دوسری یس تیسری خوراک سے جڑسے ختم ھو جاتا ھے پرانے سے پرانے لیکوریا کی یہ مستند اور مُستقل دوا ھے جن مردوں کو زیادہ بچے پیدا کرنے کے بعد ہمبستری کا لطف نہ آتا ھو وہ مرد حضرات اس کو استعمال کروا کر دیکھیں انشا اللہ شادی کی پہلی رات جیسا لطف برپا ھو گا. انتباہ یہ کسی کتاب کا نسخہ نھیں میں یہ حلفیہ اقرار کرتا ھوں اور یہ نسخہ میرے دادا حکیم مولوی عبد الحفیظ حجرہ شاہ مقیم والے کا خود کا مجرب المجرب نسخہ ہے جو صد سالہ ھے جو میں آپ دوستوں کو بتا رہا ھوں اور سب سے گزارش ہے کے میرے بزرگوں کے لیے دعا کرنا

شاکر حسین

خاص الخاص اور دل کا راز ہے

اسلام علیکم دوستو آج جو اکسیر پیش کی جا رہی ہے وہ ہمارا خاص الخاص اور دل کا راز ہے جو بے اولاد حضرات ہیں انکے لیے کسی معجزہ سے کم نہیں جو حضرات ہر طرف سے مایوس ہو چکے ہوں تھک ہار کر بیٹھ گے ہوں وہ ایک بار ضرور بنائیں جن کے سپرم بلکل زیرو ہوں محض تیس دنوں میں اولاد کے قابل بنا دیتا ہے یہ دوا ایسے لوگوں پر بھی آزمای گئی جو لندن تک نہ کام ہو کر لوٹ اے تھے دوا نہیں بلکے ایک کرشمہ قدرت ہے حکما حضرت کے لیے ہماری طرف سے تحفہ ہے اس کے ساتھ بہتر بات یہ ہے کے جن حضرات کو بار بار اتے ہیں روز احتلام ہو جاتا ہو یا سرعت کا اسقدر مریض ہو کے دخول سے پہلے ہی فارغ ہو جاتا ہو قطرے بس وہ دس دن استعمال کر لے یہ سب مسلے ایک خواب بن جائیں گے امساک انتشار تو بیان سے باہر ہے بوہڑ کی جڑ کونپل چھال ثمر اور پتے اور داڑھی اسی طرح پیپل کے اور کیکر کے تمام جز دو دو کلو لے جو کوب کر لیں اور دس سیر پانی میں ڈال کر پوری رات پڑا رہنے دیں صبح ہلکی آگ پر پکائی جب پانی تین سیر رہ جائے تو اتار کر چھان لیں اور پانی صاف برتن میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائی جب جب گاڑھا پن آ جائے تو رب بن جائے تو اتار لیں اب بکرے کے فوتے آدھ سیر صاف کر کے بھیڑ کا دودھ دو سیر م میں باریک قیمہ کر کے ڈالیں جب کھویا بن جائے تو اتار لیں پہلے والی دوا میں ڈال کر یک جان کریں اور

گوند کترا ایک تولا

تخم سروالی ایک تولا

ستاور ایک تولا

ملٹھی ایک تولا

بہی دانہ ایک تولہ

مغز چیاپوداد و تولا

مغز پنبہ دانہ دو تولہ

مغز پستہ دو تولا

ثعلب مصری ایک تولا

ثعلب پنجہ ایک تولا

مصطگی رومی ایک تولا

دانہ الائچی سبز پانچ تولہ

مغز بھنڈی دو تولہ

بھو پھلی دو تولہ

دیسی انڈے کی زردی دس عدد

کشتہ چاندی ایک تولہ

کشتہ جست ایک تولا

کشتہ مروارید ایک تولہ

کشتہ مرجان ایک تولہ

سب ادویات کو پیس کر پہلے والی دوا میں ملا دیں بعد میں انڈوں کی زردی اور کشتہ جات ملا کر خوب یک جان کریں اور نخودی گولیاں باندھ لیں صبح شام دودھ کے ساتھ دو دو گولی گرم اور بازاری کھانوں اور فارم کی مرغی سخت پرہیز ہے جو آزمائے گا خوشیوں سے جھولی بھر جائے گی ہمارا ہزاروں بار کا مجرب موتی آپکے دامن میں ڈال دیا

بشکریہ

حکیم عباس رضا

تنقیہ دماغ جس سے دورے ہوتے ہو یا پاگل پن۔۔۔جسے حکماء صاحبان مرگی سمجھ لیتے ہیں

نسخہ حاضر خدمت ہے۔

تربد سفید۔3ماشہ

سنبل۔۔ڈیڑھ ماشہ

ایلوا سیاہ۔7ماشہ

دار چینی۔2ماشہ

اسارون۔2ماشہ

افستین۔2ماشہ

افتیمون۔۔ڈیڑھ ماشہ

تج۔ڈیڑھ ماشہ

بسفائج۔ڈیڑھ ماشہ

زعفران۔1ماشہ

اسطخدوس۔2ماشہ

مصطگی۔2ماشہ

سقمونیا۔3ماشہ

کیلومنز۔3ماشہ۔۔(کیلومل)

ترکیب تیاری

تمام ادویات کو کوٹ چھانکر پانی سے نخودی گولیاں بنائیں

خوراک

1گولی صبح وشام ھمراہ پانی کے دیں۔۔ انشاءاللہ اللہ پاک شفاء دیگا

نوٹ

قدردان نسخے کو سمجھیں گے

نسخہ برائے بے اولادی

سونف۔50گرام

چھوہارے۔5عدد

گری۔40گرام

دار چینی۔5چھوڑے

الائچی خورد۔7عدد

اخروٹ۔8عدد

کشمش۔60گرام

ترکیب تیاری

یہ جو میں نے لکھا ہے یہ 2 خوراک ہے یعنی کہ جب ماہواری کا پہلا دن ہو تو اس دوا میں 2 کلو پانی ڈالکر رکھ دیں 12 گھنٹے بعد اسکو آگ پر رکھیں جب ایک پیالہ پانی بچے تو اسکو چھان کر نیم گرم پیتی رہے اور چلتی بھی رہے۔ اب جو پھوگ ہے اس میں پھر 2 کلو پانی ڈالدیں۔ 12 گھنٹے بعد چھان کر پلادیں۔ یہ یعنی صبح و شام کا ہو گیا۔ اب دوسرے دن کیلیے نیا دوا تیار کریں۔ یہ دوا ماہواری کے 7 دن پلائیں۔

نوٹ

یہ دوا عورتوں کے بانجھ پن کیلیے ہے اس سے 15 سال سے جن کے بچے نہیں تھے تو اللہ پاک نے انکو اولاد سے نوازا ہے۔ ایک اور اہم بات۔ اگر اس دوا سے پہلے ماہ کام نہ ہو تو دوسرے ماہ۔ اگر نہ ہو تو تیسرے ماہ میں انشاء اللہ ضرور ہوگا۔ بھائی یہ ہمارا 30 سال سے تجربہ شدہ ہے۔

حکیم الامت مغل

جو سرعت جریان اور احتلام کو مانند اکسیر ہے

اسلام علیکم دوستوں آج ایک سفوف کا نسخہ آپکی نظر کرم کرنا چاہتا ہوں جو سرعت جریان اور احتلام کو مانند اکسیر ہے بار بار کا تجربہ شدہ اور سرعت کے مرض کر حکمی علاج ہے بہت مشکل سے ٹائم نکل کر دوستوں کی فرمائش پوری کرتا ہوں کچھ دنوں سے دوست مختلف امراض پر جامع مضمون لکھنے کا بول رہے وہ بھی وعدہ وفا نہیں کر سکا پر جلد لکھوں گا اب آتے ہیں آج کے تحفہ کی طرف

ارد سنگھاڑا دو تولا

پھلی کیکر دو تولا

موچرس دو تولہ

مغز تمر ہندی دو تولہ

لاجونتی دو تولہ

تخم قنب دو تولا

شقاقل مصری دو تولہ

بیج بند دو تولہ

کمر کس دو تولا

موصلی سفید دو تولا

موصلی سیاہ دو تولا

مغز دھنیا پچاس گرام

اسگندھ دو تولہ

ثلب پنجہ تولا

طباشیر تین تولا

الائچی دانہ سبز پچاس گرام

گوند کندر دو تولا

گوند چھوہارا دو تولا

سب ادویات کو مثل سرمہ بنالیں اور سو گرام مصری ملالیں صبح شام ادھا چمچ نیم گرم دودھ کے ساتھ جو لوگ دخول سے پہلے خروج ہو جاتے ہیں آزما کر بتائیں بے ضرر اور لازوال چیز ہے اور معمول مطب ہے

حکیم عباس رضا

سفوف سرعت انزال ذکاوت حس کے لیے

ستاور پچیس گرام

مغز دھنیا پچیس گرام

مصری پچیس گرام

تینوں کا باریک سفوف بنا کر رکھیں

استعمال خوراک

نصف گرام صبح شام خالی پیٹ دودھ سے

پرہیز

گرم نمکین کھٹی و بادی اشیاء سے

عبدالکریم آزاد

کالی مرچ

ہمارے ہاں شاید ہی کوئی ایسا گھر ہو جس کے کچن میں کالی مرچ موجود نہ ہو۔ گھر کے کچن سے لے کر بڑے بڑے ہوٹلوں والے اور ریڑھی پر کھانے بیچنے والے بھی کھانوں میں کالی مرچ استعمال کرتے ہیں۔ برصغیر ہی کیا موقوف پوری دنیا میں کالی مرچ ذائقہ بڑھانے حتیٰ کہ غذاؤں میں اہم جزو کی حیثیت سے استعمال ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اسے مصالحوں کی ملکہ کہا جاتا ہے۔ کالی مرچ صدیوں سے استعمال ہو رہی ہے اس کے پتے نوکدار اور پانچ سے چھ انچ تک لمبے اور تین انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ کالی مرچ قبل از مسیح سے

کھانوں میں ناگوار بو ختم کرنے اور ادویاتی استعمالات میں بلغم کے اخراج اور تحریک پیدا کرنے کے لئے استعمال کی جاتی رہی ہے، یعنی زمانہ قدیم سے حضرت انسان کالی مرچ کی افادیت سے آگاہ تھا۔ تو یہاں ہم کالی مرچ کے مزید فوائد سے روشناس کروانے جارہے ہیں۔ نظام انہضام کی بہتری: کالی مرچ معدے کو تحریک دے کر ہائیڈروکلورک نامی ایسڈ میں اضافہ کا باعث بنتی ہے اور یہ ایسڈ پروٹین اور دیگر غذاؤں کو ہضم کرنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ اور غذائیں مناسب طریقہ سے ہضم ہونے کے باعث آپ کبھی بھی ڈائریا یا قبض کا شکار نہیں ہوں گے۔

کینسر سے بچاؤں

مشی گن کینسر سنٹر کی تحقیق کے مطابق کالی مرچ چھاتی کے کینسر کو پیدا ہونے میں مزاحم ہے۔ اس کے علاوہ کالی مرچ جلدی اور بڑی آنت کے کینسر کا جسم میں پھیلاؤ روکنے میں مدد و معاون سمجھی جاتی ہے۔ دماغی حفاظت: ماہرین کا کہنا ہے کہ کرکومن نامی مرکب کے ساتھ کالی مرچ کا استعمال دماغی خلیوں کی حفاظت کے لئے نہایت مددگار ہے۔

وزن گھٹانا

کالی مرچ کی اوپر والی تہہ ایسے اجزاء سے بھرپور ہوتی ہے، جو چکنائی سے بھرپور خلیوں میں کمی واقع کرنے کا سبب بنتی ہے۔

صاف جلد

رنگ کرنے والی کریم میں پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر استعمال کرنے سے جلد کے مردہ خلیوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے اور جلد کو زیادہ تعداد میں مختلف اجزاء اور آکسیجن ملتی ہے، جس سے جلد صاف اور چمکدار بن جاتی ہے۔ ان

کے علاوہ نزلہ و زکام کی وجہ سے بند ناک کو کھولنے، ڈپریشن میں کمی، قوت قلب میں اضافہ اور اینٹی آکسائیڈنٹس میں اضافہ کے لئے بھی کالی مرچ کا استعمال مفید ہے۔

ماخورہ کے لیے نسخہ

ماخورہ کے لیے نسخہ و ترکیب

اجزاء

سرخ پھٹکری...5 تولہ

سفید پھٹکری...5 تولہ

عقر قرحا....1 تولہ

کالی مرچ...1 تولہ

لونگ.....1 تولہ

نمک سیاہ..1 تولہ

سرکہ انگوری..1 پاو

ترکیب

دونوں پھٹکریاں توے پر یا کڑاہی میں ڈال کر آگ جلائیں اور تھوڑا تھوڑا سرکہ ڈالتے جائیں اور کسی چمچ سے ہلاتے جائیں

سرکہ مکمل خشک نہ ہونے پائے

جب نمی موجود ہو تو آگ سے اتار لیں

پھر اسکو کھرل کریں اور بقیہ ادویہ بھی باریک کر کے سب کچھ مکس کر لیں اور ائر ٹائٹ بوتل میں بند کر کے محفوظ کر لیں

خاص فوائد

دانت داڑھ کا درد.. دانتوں سے خون آنا

مسوڑھوں کا خراب ہونا.. پیپ آنا.. ماخورہ

دانتوں میں ٹھنڈا گرم لگنا

طریقہ استعمال

رات کے کھانے سے فارغ ہو کر چوتھائی چمچ سفوف لے کر ہلکے ہاتھوں سے دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں کھوڑ میں ایک چٹکی ڈال دیں

7 دن لگاتار استعمال سے ہلتے ہوئے دانت ٹھیک ہو جائیں گے

عامر باجوہ

میرا مجرب نسخہ

تمام دوستوں کو اسلام علیکم

یہ نسخہ وزن اور پیٹ کم کرتا میں اپنے کچھ

دوستوں استعمال کروایا ہے اللہ نے ان پر کرم کیا اور انکا وزن ایک ماہ میں آٹھ سے دس کلو وزن کم ہوا

نسخہ

سہاگہ بریاں مصبر ریوند چینی ملکہ دو تولہ

خوراک

زیرو کیپسول خالی پیٹ صبح وشام

یہ خوراک کھانے تین گھنٹہ بعد بھی لے سکتے ہیں یہ خوراک همراپانی لیں

بشکریہ

بلال نظامی

دوائے فشار الدم قوی بوجہ پیٹ گیس

ھوالشافی

مربہ ہریڑ زرد 2 عدد، گلقند 10 گرام، عرق گاؤزبان 50 ملی لیٹر۔

ترکیب استعمال

مربہ ہریڑ اور گلقند کھاکر عرق پی لیں۔ایسی ایک خوراک روزانہ رات کو سونے سے پہلے استعمال کریں۔

فوائد

گیس کی وجہ سے ہونے والے ہائی بلڈ پریشر کو مفید ہے۔پندرہ دن میں انشاء اللہ مکمل فائدہ ہوگا۔

نوٹ

مربہ ہریڑ استعمال سے پہلے پانی سے دھولیں۔

نسخہ مذکورہ ماہنامہ اسرار حکمت سے ماخوذ ہے اور میرے معمولات میں شامل ہے

پروفیسر حکیم زاھد نذیر علوی

تبخیر معدہ۔ گھبراہٹ۔ بے چینی۔ یادوپہ غصہ۔ رونے کو دل چاہتا۔ کہیں دل نہ لگنا

ان سب مسائل سے دوچار لوگوں کو یہ دوا کھانی چاھیئے

الائچی خورد۔ پودینہ خشک۔ آملہ خشک۔ گل سرخ۔ گل گاوزبان۔ کشنیز۔ گاوزبان۔ انار دانہ۔ فلفل سیاہ۔

ھر ایک دس گرام چینی پچاس گرام

تمام اشیاء باریک پیس لیں ایک گرام کی مقدار میں صبح دوپہر شام قبل از غذا تازہ پانی سے کھائیں

اس دوران سادہ شوربہ دار سالن خشک چپاتی کھائیں

بازاری کھانے۔ چاول۔ آلو۔ گوبھی۔ بڑا گوشت نہ کھائیں

حکیم اعجاز

نسخہ بے اولادی

سلام علیکم۔ دوستو۔ کل میں نے ایک نسخہ۔ بے اولادی۔ کا لکھا تھا جو کہ عورتوں کیلیے تھا۔۔۔ تو میرے بھائی ایک بہن کنزہ شاہ نے کمنٹ میں لکھا کہ بھائی مردوں کیلیے بھی بتاو۔۔۔۔ تو بھائی مردوں کی بانجھ کا

نسخہ

سنگجراح۔ 1پاو۔۔۔ دودھ بھیڑ۔ 1کلو۔۔۔ برگ نیم۔ 1پاو۔۔۔ اوپلے۔ 20 کلو

طریقہ تیاری

ایک مٹی کے برتن کو گلے تک گلحکت کریں پھر اس میں سنگجراح ڈالیں۔ پھر دودھ ڈالدیں۔ پھر اوپر برگ نیم ڈالکر منہ بند کر کے اچھی طرح گلحکت کر کے۔ 20 کلو کی آگ دیں۔ پھر اسکو نکال کر دوبارہ آگ دیں۔ آپکو کشتہ تیار ملیگا

خوراک

1 کیپسول 500 ملی والا نہار منہ ھمراہ دودھ کھائیں۔

21 دن کے بعد ٹیسٹ کرائیں انشاء اللہ جراثیم۔100 ختم ہو نگے۔

نوٹ

دوسری آگ میں۔ دودھ اور برگ نیم دوبارہ ڈالناہے

حکیم الامت مغل صاحب

عرق برائے موٹاپا

اجوائن چہارم پاو۔ لیموں ثابت پاو۔ ادرک چھٹانک۔ تمہ ثابت آدھ پاو۔ پودینہ ہرا چھٹانک۔ امر بیل چھٹانک۔ گلسیلو فر دو تولہ۔ جائفل دو تولہ۔ ریوند خطائی دو تولہ۔ سرکہ انگوری خالص اکلو

ترکیب ساخت

سرکہ کے بغیر تمام چیزوں کو تین گنا پانی میں 36 گھنٹے بھگو رکھیں اور اس کا عرق 4 بوتل کشید کریں جب عرق مکمل کشید کرلیں بعدہ سرکہ سب عرق میں ملالیں اور محفوظ کرلیں

خوراک

ایک ایک چمچ تین استعمال کریں انشااللہ چند دنوں کے استعمال سے وزن دیکھیں استعمال سے پہلے اپنا وزن اور ساعز چیک کروالیں اور پھر استعمال کریں. اور فقیر کو دعا میں یاد رکھیں

شاکر غلام رسول

سفوف گروتھ مردانہ سپرم

ثعلب دانہ سو گرام

تخم حیات سو گرام

مصری پچاس گرام

ان کا باریک سفوف بنالیں

استعمال خوراک

ایک چمچ چائے والا صبح خالی پیٹ

ایک چمچ چائے والا رات کو سوتے وقت دودھ سے

پرہیز

نمکین کھٹی و بادی اشیاء

عبد الکریم آزاد

شافی علاج برائے کالا یرقان

املی 40 تولا / بغیر بیج کے

زرشک شیرین 4 تولا

رب انار 1 بوتل / ڈوتو کمپنی والا

تمام اجزا کو آپس مین اچھی طرح سے مکس کر لین

3 چمچ نہار مونھ

3 چمچ رات کو غذا سے پہلے

10 سے 15 دن انشاء اللہ مکمل شفاء ہو گی

جگر کے تمام امراض مین اکسیر ہے

بنائین اور میرے استاد محترم جناب

ZA Tariq Bhutto

ابو ذوالفقار علی بھٹہ صاحب کو دعامین یاد فرمائین

علی سنیاسی

حب بال پال مرواریدی

هوالشافی

مروارید باریک عمدہ چھ ماشہ نار جیل دریائی دو تولہ مغز کنول گٹہ دو تولہ طباشیر نمبر ایک دو تولہ دانہ الائچی خورد، زیرہ گل گلاب دو تولہ کشتہ زہر مہرہ خطائی دو تولہ کشتہ حجر الیہود دو تولہ عرق گلاب عمدہ سہ آتشہ ایک بوتل

ترکیب تیاری

اول مروارید کو عرق گلاب میں کھرل کر کے باریک کرلیں اور باقی ادویات کو باریک کر کے ملا کر عرق گلاب میں کھرل کریں گولی بقدر دانہ مونگ بنالیں تیار ہے

فوائد

دق الاطفال بد ہضمی، بخار پیاس قے نزلہ زکام ہچکی قبض کھانسی، پیٹ پھولنا سوکڑا اسکے استعمال سے بچے موٹے تازہ ہو جاتے ہیں مناسب بدرقہ، اب قارئین پوچھے کے کیا مناسب بدرقہ، بخار میں عرق گاؤزبان سے قبض کے لیے عرق گلاب، بد ہضمی کے لیے عرق بادیان سے یا آب تازہ یا شیر مادر میں گھس کر چٹائیں یا پلائیں

مقدار خوراک

چھ ماہ کے بچوں کو ایک گولی صبح شام ایک سال تا تین سال عمر کے لیے، دو گولی صبح شام دیں ساتھ اگر بال پال شربت دیں تو سونے پر سہاگہ

حکیم محمد سلیم شہزاد سمرا دنیاپور

گنجے پن کا آسان اور سستا علاج

آج ایک ساتھ تین یوگ لے کر حاضر ہو رہا ہوں

یہ تینوں یوگ سادھو سنت راکیش گیری جی کے ہیں

1

گنجے پن کا آسان اور سستا علاج

پاریجات پشپ کا پھل جس کو ھار سنگھار بھی کہتے ہیں

ان بیجون کو اچھی طرح پس کر پانی کی مدد سے پیسٹ بنا کر گنج پر لیپ کر دیں چار گھنٹے بعد سر کو دھو لیں ہفتہ عشرہ کے بعد بال اگنے شروع ہو جائیں گے اور وہ بھی کالے دوا اس وقت تک لگاتے رہیں جب تک آپکے گھنے بال اگ آئیں

2

پیاز کا رس رات سوتے وقت سر داڑھی پر لگائیں صبح نہالیا کریں چند دنوں میں آپ کے بال سیاہ ہو جائیں گے

ہرہ چھلکا ۵۰ گرام

جامن بیج ۵۰ گرام

افسنتین ۵۰ گرام

گڑمار ۵۰ گرام

اندر جو تلخ ۵۰ گرام

تمہ ۲۵ گرام

سب کو پیس کر رکھ لیں

مقدار خوراک

ایک چمچ صبح شام

ایک ماہ استعمال کر کے چیک کرائیں

انشا اللہ شوگر کا لیول نارمل ہو جائے گا

حکیم کاظمی صاحب

جوارش معدہ

مصطگی رومی 1تولہ دار چینی 2تولہ زنجبیل 1تولہ عود ہندی 2تولہ جوز بوا 1تولہ جلوتری 6ماشہ دانہ الاچی خورد 2تولہ بال چھڑ 1تولہ

تیزپات 2تولہ جدوار خطائی 1تولہ پوست سنگدانہ مرغ 2تولہ کلاہ قرنفل 1تولہ کچور 2تولہ پودینہ خشک 3تولہ زیرہ سیاہ 3تولہ ان تمام ادویہ کو شہد میں ملا کر جوارش بنائیں خوراک 3ماشہ پانی کے ساتھ

ھاضمہ کی تمام خرابیوں کیلئے قیم معدہ وردریاح خلیۂ کو دور کرتا ہے دماغ معدہ جگر خفقان کمر درد پخانہ درد سے آنا اختناق الرحم

نسیان آنتوں جگر اور لبلبہ کے افعال کو درست کرتا ہے

بلال نظامانی

ایک چمچ اور ڈھیروں بیماریوں کا علاج

ایک بزرگ کا بتایا ہوا آزمودہ ٹوٹکہ

ایک چمچ تخم بالنگا (ملنگا) دودھ میں ڈال کر دس منٹ اینٹی کلاک وائز گھمائیں اور پھر اسکو گھونٹ گھونٹ کر پی لیں

نوٹ

گرمیوں میں ہلکہ ٹھنڈا کر کے پئیں اور سردیوں میں نیم گرم کر کے پئیں

فوائد

پرانے سے پرانا ٹائیفائیڈ. بچوں کا قد بڑھانے کے لیے. نظر تیز کرتا ہے. دل کے مریضوں کے لیے. معدے کے السر کے لیے ہائی شوگر کے لیے. بواسیر کے لیے قبض کا علاج ہے
دماغ کو طاقت دیتا ہے خون کی کمی کو پورا کرتا ہے دودھ کی بجائے اگر ایک گلاس پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر پی لیں تو فائدہ زیادہ ہوتا ہے

طارق محمود

طاقت اور توانائی کی لہر دوڑ جاتی ہے

علی ترین دوا اور غذا جس کو استعمال کرنے والے کے انگ انگ میں طاقت اور توانائی کی لہر دوڑ جاتی ہے اگر ہم جسم اور صحت کی حفاظت نہیں کریں گے تو وقت سے پہلے بیماریوں کا گھر بن جائیں گے چھوٹی سے چھوٹی کمزوری اور بیماری کو نظر انداز نہ کریں وقت پر اسکا تدارک کریں جس طرح ہم اپنی گاڑی کی اگر دو یا تین ماہ تک دیکھ بھال نہ کریں تو اسکی کارکردگی کم ہونا ہو جاتی ہے بلکل اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے ہم اچھی غذا ڈاکٹر یا حکیم کی ضرورت باقی نہیں رہتی پر ہم تو ناقص بازاری کھانوں کے عادی وقت پر استعمال کریں تو کسی ہیں مہنگے مہنگے ڈاکٹروں کو فیس دے سکتے ہیں پر اپنی صحت پر چند روپے بھی خرچ نہیں کر سکتے

مغز پستہ ایک پاؤ

اسگندھ سو گرام

تالمکھانا سو گرام

ستاور سو گرام

گوند پھلائی دو سو گرام

مغز بادام شیریں ایک پاؤ

چاروں مغز دو سو گرام

چلغوزہ سو گرام

بھنے ہوئے چنے دو سو گرام

دیسی گھی گائے کا ڈیڑھ کلو

دیسی انڈے تیس عدد

زرشک شیریں دو سو گرام

کھویا اصلی پانچ سو گرام

شکر دیسی ڈیڑھ کلو

گوند پھلائی کو باریک پیس کر گھی کو گرم کرکے ڈال دیں جب سرخ ہو جائے تو تمام ادویات کو باریک پیس کر اور مغزیات کو موٹا موٹا کوٹ انڈے طور کر ان میں مکس کر دیں اور شکر بھی ملا لیں کھویا ان میں نہیں مکس کرنا پھر سب مکسچر کو گھی اور گوند میں ڈال کر برابر چمچ چلاتے رہیں جب گھی چھوڑنا شروع ہو جائے تو کھویا ٹکڑے کرکے ڈال دیں اور خوب چمچ ہلاتے رہیں جب ہلکا سرخی مائل ہو جائے تو اتار کر چینی کے مرتبان میں رکھیں

دو سے پانچ تولا دودھ کے ساتھ ناشتہ کریں اور قدرت خدا کا نظارہ کریں میں جو چیز خود آزماتا ہوں وہی لکھتا ہوں کئی سالوں سے ذاتی استعمال میں ہے کمزوری کسی بھی قسم کی ہو مردانہ اعصاب کی جسم کی پٹھوں کی یا زہنی کمزوری ہو بات کر کے بھول جاتا ہو ان سب مسائل کے لیے گوہر نایاب ہے تعریف اتنی ہے اسکی کے الفاظ نہیں ہیں اسکے لیے باقی بنا کر استعمال کر کے خود لکھ دینا مرد و عورت بچے سب استعمال کر سکتے ہیں اور میرے لیے دعا کر دینا

حکیم عباس رضا

عرق برائے موٹاپا

اجوائن چہارم پاو. لیموں ثابت پاو. ادرک چھٹانک. تمہ ثابت آدھ پاو. پودینہ ہرا چھٹانک. امبر بیل چھٹانک. گلنیلوفر دو تولہ. جائفل دو تولہ. ریوند خطائی دو تولہ. سرکہ انگوری خالص اکلو

ترکیب ساخت

سرکہ کے بغیر تمام چیزوں کو تین گنا پانی میں **36** گھنٹے بھگو رکھیں اور اس کا عرق **4** بوتل کشید کریں جب عرق مکمل کشید کر لیں بعدہ سرکہ سب عرق میں ملا لیں اور محفوظ کر لیں خوراک ایک ایک چمچ تین استعمال کریں انشااللہ چند دنوں کے استعمال سے وزن دیکھیں استعمال سے پہلے اپنا وزن اور سائز چیک کروالیں اور پھر استعمال کریں.

شاکر غلام رسول

دماغی کمزوری اور امیونٹی نظام

دماغی کمزوری اور امیونٹی نظام کی بہتری ماہرین کے مطابق روزانہ ایک میل پیدل چلنے سے حافظہ کی کمزوری اور الزائیمر (رعشہ ونسیان کا مرض) اس میں کمی ہو سکتی ہے۔ ٹپس برگ یونیورسٹی کے محققین نے پتہ چلایا ہے کہ مرد و خواتین جو کم از کم 6 میل پیدل چلتے ہیں، ان کا دماغ زیادہ تیز ہوتا ہے۔ بہ نسبت ان افراد کے جو پیدل نہیں چلتے۔ عمر میں اضافہ کے ساتھ ساتھ ہمارے دماغ کی جسامت کم ہوتی رہتی ہے۔

لیکن باقاعدگی اور پابندی سے کی جانے والی ورزش، بعد کی زندگی میں دماغ کی حفاظت کرتی ہے اور حافظے کے مسائل میں پچاس فیصد تک کمی واقع ہو سکتی ہے۔ جو لوگ ہر ہفتہ کم از کم 6 میل چلتے ہیں، ان کے دماغ میں بھورا مادہ زیادہ موجود ہوتا ہے بہ نسبت ان افراد کے جو اس سے کم فاصلہ پیدل طے کرتے ہیں۔ دماغ کا یہی بھورا مادہ انسانی حافظہ کی کمزوری یا قوت کی نشاندہی کرتا ہے۔ کیونکہ ہمارا ذہن ایک پیچیدہ مشین سے بھی زیادہ مشکل ہے۔ اس لئے اس کی بہتری اور نشوونما کے لیے چند ہدایات پیش خدمت ہیں جن کی بدولت آپکی یادداشت بہتر ہو سکتی ہے۔

1 ہمیشہ رات کو جلدی سونے کی عادت اپنائیں اور صبح سویرے اٹھنا اپنا معمول بنائیں۔ اس سے آپ کو دماغی طور پر تازگی کا احساس حاصل ہو گا۔ آپ دماغی طور پر **Fresh** ہوں گے۔

2 رات کو سوتے وقت تمام دن کی تلخ اور دیگر باتیں بار بار ذہن میں نہ لائیں بلکہ پر سکون نیند کو ترجیح دیں۔

3 پر سکون نیند کے لیے ضروری ہے کہ ہوادار جگہ کا انتخاب کریں کیونکہ آکسیجن دماغ کے لیے اور دماغی تندرستی اور صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔

4 صبح سویرے اٹھ کر نماز کے بعد ورزش ضرور کریں۔ کیونکہ آکسیجن دماغ کی خوراک ہے اس لئے دوران ورزش لمبے لمبے سانس لے کر ذہن کو تر و تازہ کریں۔ ورزش سے جسمانی طور پر طاقت اور پھرتی کے ساتھ ساتھ دماغ کو آکسیجن کی فراوانی ملنے سے آپ کی صحت بہتر ہوگی۔

5 گیمز (ویڈیو گیمیں) نہ صرف بچوں کے لیے مفید ہیں بلکہ یہ تمام عمر کے افراد کی ذہنی بساط کو بڑھاتی ہیں اس لیے کوئی دلچسپ سی گیم ضرور کھیلیں۔ گیمز دماغ کی بہترین ورزش ثابت ہوتی ہیں۔ اس لیے مختلف اور دلچسپ گیمز سے دماغی صلاحیت کو مضبوط کریں۔ گیمز سے مراد جسمانی کھیل ہیں۔ جن میں دماغ کے ساتھ ساتھ جسمانی پھرتی بھی ملتی ہے۔

6 ہمیشہ اچھی اور سادہ غذا کھائیں۔ اچھی خوراک سے آپ کے جسم کو پروٹین اور وٹامن سے بھرپور خوراک ملے گی۔ جو جسم کے ساتھ ساتھ دماغی صحت اور تندرستی کا باعث بھی بنے گی۔

7 بلڈ پریشر، شوگر اور دماغی امراض کا علاج کریں۔ ان بیماریوں کے علاج میں ہر گز کوتاہی نہ کریں۔ یہ یادداشت کو زیادہ متاثر کرتیں ہیں۔

ہو سکے تو اپنے روز مرہ کے معمولات کی ڈائری لکھنا شروع کر دیں۔ اس سے آپ کی یادداشت میں خاصہ اضافہ ہو گا۔

دماغی طور پر صحت مند اور آپ کی یادداشت کو بہتر بنانے اور ایمونٹی نظام کی بہتری کے لیے دو نسخے پیش خدمت ہیں۔ نسخہ نسخہ نسخہ

اجزاء

مغز اخروٹ: 100 گرام

مغز بادام (دیسی): 100 گرام

مغز سونف: 100 گرام

دانہ الائچی سبز: 10 گرام

مرچ سیاہ: 10 گرام

مصری: 250 گرام

ترکیب اور طریقہ استعمال

ان تمام اجزاء کو علیحدہ علیحدہ بالکل باریک کوٹ کر چھان لیں اور باہم ملالیں۔ اس کو صبح، دوپہر اور شام ایک ایک چمچ دودھ یا سادہ پانی کے ساتھ استعمال کریں۔ اس نسخہ کے چند ہفتوں کے مسلسل استعمال سے ہر قسم کی دماغی اور بصری کمزوری رفع ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ نزلہ وزکام، ڈپریشن، ٹینشن، نسیان اور سر درد جیسی تمام شکایات کے لیے بھی مفید ہے

نسخہ نمبر 2

دماغی کمزوری کے لیے اور قوت باہ کے لیے مشک: 1 گرام اسطخدوس: 50 گرام

مغز بادام: 50 گرام کاجو: 50 گرام

مغز پستہ: 50 گرام

مغز اخروٹ: 50 گرام مروارید: 10 گرام عرق گلاب پنج آتشہ: 1 بوتل

خالص شہد: 500 گرام

ترکیب اور طریقہ استعمال

موتی اور مشک عرق گلاب میں کھرل کرلیں اور تمام مغزیات کو احتیاط اور نرم ہاتھوں سے سفوف کرلیں ،اس میں خالص شہد ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں اور شیشے کے جار میں رکھ لیں۔ 5 گرام صرف رات کو کھانے کے دو گھنٹے بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ دماغ کی کمزوری دور کرتا ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتا ہے۔ نظر کی کمزوری کے لیے بھی مفید ہے

دماغ کی ورزش کا طریقہ

ایک کاغذ کا ٹکڑا اور قلم لیں۔ اگر آپ دائیں ہاتھ سے لکھتے ہیں تو بائیں ہاتھ سے اور اگر بائیں سے لکھتے ہیں تو دائیں ہاتھ سے قلم پکڑیں اور کاغذ پر لکھیں۔ ماہرین کے مطابق یہ طریقہ دماغ کو تازہ دم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ ایک صحت مند جسم میں صحت مند دماغ ہوتا ہے۔ اس لیے اچھا اور صحت بخش کھانا کھائیں اور جسمانی اور دماغی دونوں طرح سے صحت مند رہیں۔

ظہور احمد رضا

مغز دھنیا پچاس گرام

مغز سونف پچاس گرام

سنا مکی صاف پچاس گرام

ہڑ جلابہ تیس گرام

الائچی دانہ خورد بیس گرام

بادام پچاس گرام

مصری سو گرام

ان سب کا باریک سفوف بنا کر

دیسی گھی سے چرب کر کے رکھیں

استعمال خوراک

ایک چمچ ارت کو کھانا کھانے کے دو گھنٹا بعد استعمال کریں اوپر آدھا گھنٹا پانی نا پئیں

فوائد

دائمی قبض گیس بد ہضمی بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرتا ہے

معدہ اور آنتوں کی خشکی میں مفید ہے

عبد الکریم آزاد

ھوالشافی

قلمی شورہ نمبر ایک، مصفی، ایک پاو، پوست بندق آدھا پاو، ایک بڑی لوہے کی کڑاہی میں شورہ ڈالیں جب پگھل جائے تو پوست بندق باریک کر کے چٹکی دیں کڑاہی میں آگ لگ جائے گی اسی طرح چٹکی چٹکی دے کر

پوست بندق ختم کریں جب پوست بندق ختم ہو جائے تو آگ بند کر دیں ٹھنڈا ہونے پر جم جائے گا باریک پیس کر رکھیں تیار ہے صرف حکماء حضرات بنائیں باقی دور رہیں شکریہ

مقدار خوراک

پانچ رتی تا ایک ماشہ دن میں تین تا چار بار ہمراہ شربت بزوری کچی لسی لیموں پانی سے دیں کم از کم سو سے زیادہ مریض ٹھیک ہوئے ہیں اس نسخہ کی بدولت اللہ کی رحمت سے

فوائد

پیشاب کھل جاتا ہے پراسٹیٹ گلینڈ تحلیل ہو جاتے ہیں

حکیم محمد سلیم شہزاد سمرادنیا پور

ھو الشافی

شنگرف بیس گرام، تیل سرسوں ایک پاؤ ڈال کر کڑاہی میں ڈال کر آگ پر پکائیں جب تیل جل جائے تیل کو آگ لگ جائے ٹھنڈا ہونے پر نکال کر چار گھنٹے متواتر کھرل کریں جب چمک زائل ہو جائے تو تیار ہے شنگرف مذکورہ بیس گرام، تریاک خالص تین گرام، زعفران دو گرام ملا کر تین گھنٹے کھرل کریں اور اب چھوہارا تر میں رکھ کر گوندھے ہوئے آٹے میں چھوہارے رکھ کر شیر برگ ڈال سکتے ہیں بھوبل میں پکائیں بعد میں شہد ملا کر گولی بقدر نخودی بنالیں، مدت کورس، دس یوم اول دس پندرہ چھوہارے سمیت کوٹ کر قطرہ قطرہ یوم کوئی مغلظ کھلائیں بعد میں دس یوم یہ ایک گولی روزانہ دیں لاجواب ہے آزمائیں مجرب المجرب ہے

بحکم آزاد بھٹو صاحب
حکیم محمد سلیم شہزاد سمرا دنیاپور

درد سر بوجہ ہائی بلڈ پریشر

ترپھلہ، کشنیز، الائچی خورد، اسطخودوس، اسرول، صندل سفید، سورنجاں شیریں
ہر ایک ہموزن لے کر سفوف بنالیں
چھ ماشہ سفوف رات کو ایک گلاس پانی میں بھگو دیں صبح چھان کر پی لیں بقدر ضرورت میٹھا ملا سکتے ہیں
15 دن کافی ہے

میاں محمد احسن

مقوی دماغ و مقوی بصر

دونوں نسخے بنانے میں آسان اور افادیت میں کامل ہیں۔ کچھ دن پہلے میں نے ایک پوسٹ سرمہ کی کی تھی وہ بنانے میں تھوڑا مشکل تھا جسے طبیب کی ہی زیرے نگرانی بنایا جا سکتا تھا۔ لیکن یہ نسخے عام آدمی بھی بنا سکتا ہے آج کل اکثر لوگ کمزوری دماغ کی وجہ سے امراض چشم میں مبتلا ہیں اس لیے سرمہ کے ساتھ مقوی دماغ کا نسخہ بھی لکھا ہے تاکہ مرض جڑ سے ختم ہو۔

مقوی دماغ

دانہ الائچی خورد ایک چھٹانک کوزہ مغز بادام، مغز کدو ہر واحد پاؤ، سونف مصفیٰ، خشخاش ہر واحد آدھا پاؤ
مصری ڈیڑھ پاؤ

سب کا سفوف بنالیں صرف رات کو کھانے کے بعد دو چمچ ہمراہ دودھ کے لیں جوان آدمی کے لیے بچوں کو عمر کے حساب سے کم دیں 40 دن کافی ہے

اس کے ساتھ یہ سرمہ بھی صبح وشام ایک ایک سلائی لگائیں، چالیس دن نتیجہ کے لیے کافی ہیں

سرمہ مقوی بصر

سرمہ پانچ تولہ ڈلی کو گرم کر کے آب ترپھلہ میں پچاس بجھا دیں۔ اس میں کشتہ جست دو تولہ، صدف سوختہ اور پھٹکڑی بریاں تولہ تولہ، مامیراں چینی، قلمی شورہ چھ چھ ماشہ

عرق گلاب سہ آتشہ 750 ملی لیٹر

عرق گلاب میں سرمہ تیار کرلیں اور استعمال کریں

میاں محمد احسن

علم نبض

نبض

کیسے چیک کریں

علم نبض طب قدیم میں ابتداء ہی سے تشخیص کا روح رواں رہا ہے اور اب بھی علم نبض تشخیص کے جدید وقدیم طبی آلات ووسائل وذرائع پر فوقیت رکھتا ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ نبض صرف حرکت قلب کا اظہار کرتی ہے مگر ایسا کہنا درست نہیں فن نبض پر دسترس رکھنے والے نبض دیکھ کر مرض پہچان لیتے ہیں مریض کی علامات وحالات کو تفصیل سے بیان کردیتے ہیں۔

سائنس کا یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ قوت سے حرکت اورحرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے یہی نظام زندگی میں رواں دواں ہے نبض کے ذریعے بھی ہم مریض کے جسم میں یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ اس وقت اس کے جسم میں قوت کی زیادتی ہے یاحرکت کی زیادتی ہے یاحرارت کی زیادتی ہے یا ان میں کس کس کی کمی ہے اسی کے تحت نبض کی باقی جنسیں بھی پرکھی جاسکتی ہیں۔جن کا اس مقالہ میں تفصیلاذکر ہو گا نبض کی حقیت کو جانچنے کے لیے اسقدر جان لینا ضرروی ہے کہ نبض روح کے ظروف وقلب وشرائین کی حرکت کانام ہے کہ نسیم کو جذب کرکے روح کو ٹھنڈک پہنچائی جائے اورفضلا ت دخانیہ کوخارج کیاجائے اس کا ہر نبضہ (ٹھوکر یاقرع) دو حرکتوں اور دو سیکونوں سے مرکب ہوتا ہے کیونکہ ہرایک بنضہ انسباط اورانقباض سے مرکب ہوتا ہے یہ دونوں حرکتیں ایک دوسرے سے متضاد ہیں اور ہر دو حرکتوں کے درمیان سکون کاہوناضروری ہے۔

نبض دیکھنے کاطریقہ

طبیب اپنی چاروں انگلیاں مریض کی کلائی کے اس طرف رکھے،جس طرف کلائی کا انگوٹھا ہے،اور شہادت کی انگلی پہنچے کی ہڈی کے ساتھ نیچے کی طرف اور پھر شریان کا مشاہد ہ کریں۔

اجناس نبض

نبض کی دس اجناس ہیں

1مقدار
2قرع نبض
3زمانہ حرکت
4قوام آلہ
5زمانہ سکون
6مقدار رطوبت
7شریان کی
8وزن حرکت
9استوا واختلاف نبض
10نظم نبض

مقدار

طویل

یہ وہ نبض ہے جس کی لمبائی معتدل و تندرست شخص کی نبض سے نسبتاً لمبائی میں زیادہ ہویعنی اگریہ چار انگلیوں تک یا ان میں سے بھی طویل ہوتو اسے ہم طویل نبض کہیں گے اوریادرکھیں طویل نبض حرارت کی زیادتی کوظاہر کرتی ہے اگر اس کی لمبائی دو انگلیوں تک ہی رہے تو یہ معتدل ہوگی۔ اوریہ دوانگلیوں سے کم ہوتو یہ قصیر ہوگی اورقصیر نبض حرارت کی کمی کوظاہر کرتی ہے۔طویل غدی نبض ہے اور قصیر اعصابی۔

عریض

چوڑی نبض جوکہ انگلی کے نصف پور سے زیادہ ہورطوبت کی

زیادتی پر دلالت کرتی ہے جوکہ نصف پور ہو معتدل ہوگی
اورجس کی چوڑائی نصف پور سے کم ہوگی رطوبت کی کمی
کا اظہار کرے گی۔تنگ نبض کو ضیق کہا جاتا ہے عریض نبض
اعصابی ہو گی اور ضیق نبض غدی ھوگی مشرف (بلند
جونبض بلندی میں زیادہ محسوس ہوایسی نبض حرکت کی
زیادتی پر دلالت کرتی ہے جودرمیان میں ہوگی معتدل اورجو
نبض نیچی ہوگی اسے منحفض کہتے ہیں۔یہ حرکت کی
کمی پر دلالت کرتی ہے۔
چاروں انگلیوں کو نبض پر آہستہ سے رکھیں یعنی دباؤ نہ ڈالیں
۔اگر نبض انگلیوں کوبلا دباؤ چھونے لگے تو ایسی نبض مشرف
ہوگی اوراگر نبض محسوس نہ ہوتو پھر انگلیوں کو دباتے جائیں
اورجائزہ لیتے جائیں اگرنبض درمیان میں محسوس ہوتو یہ
معتدل ہوگی اوراگرانگلیاں کلائی پردبانے سے نبض کا
احساس کلائی کی ہڈی کے پاس اخیر میں جاکر ہوتو یہ نبض
منخفض ہے جوکہ حرکت کی کمی کا اظہارکرتی ہے مشرف
نبض عضلاتی اورمنخفض اعصابی ہوگی۔

قرع نبض / ٹھوکر نبض

اس میں نبض کی ٹھوکر کوجانچا جاتا ہے چاروں انگلیاں نبض پر
رکھ کر غور کریں آہستہ آہستہ انگلیوں کودبائیں اگرنبض
انگلیوں کوسختی سے اوپرکی طرف دھکیل رہی ہے تو ایسی
نبض قوی کہلاتی ہے یعنی ذرا زور سے ٹھوکر لگانے والی نبض
ہی قوی ہے یہ نبض قوت حیوانی کے قوی ہونے کوظاہر کرتی

ہے اوراگر یہ دبائو درمیانہ سا ہو تومعتدل ہوگی۔ اورجونبض دبانے سے آسانی کے ساتھ دب جائے تویہ نبض ضعیف کہلاتی ہے یعنی قوت حیوانی میں ضعف کا اظہار ہے قوی عضلاتی ہوگی اورضعیف اگرعریض بھی ہوتو اعصابی ہوگی اورضیق ہوتو غدی ہوگی۔

زمانہ حرکت

اس کی بھی تین ہی اقسام ہیں سریع۔ متعدل۔ بطی۔

سریع نبض وہ ہوتی ہے جس کی حرکت تھوڑی مدت میں ختم ہوجاتی ہے یہ اس بات پردلالت کرتی ہے کہ قلب کو ہوائے سردنسیم یعنی اوکسیجن بہت حاجت ہے جسم میں دخان (کاربانک ایسڈ گیس) کی زیادتی ہے۔

اگر بطی ہے صاف ظاہر ہے کہ قلب کو ہوائے سرد کی حاجت نہیں۔ سریع یعنی تیزتر نبض عضلاتی ہوتی ہے اوربطی سست نبض اگرعریض ہوگی تواعصابی ہوگی اورضیق ہوگی توغدی ہوگی بطی سے مراد نبض کی سستی ہے۔

قوام آلہ

شریان کی سختی ونرمی

اسے بھی تین اقسام میں بیان کیاگیاہے صلب،معتدل اورلین

صلب وہ نبض ہے جسکو انگلیوں سے دبانے میں سختی کااظہار ہویہ بدن کی خشکی کودلالت کرتی ہے ایسی نبض ہمیشہ عضلاتی ہوتی ہے۔

لین نبض صلب کے مخالف ہوتی ہے یعنی نرم ہوتی ہے ایسی نبض رطوبت کی زیادتی پردلالت کرتی ہے یعنی ایسی نبض اعصابی ہوگی۔

اورمعتدل اعتدل رطوبت کا اظہار ہے۔

زمانہ سکون

اس کو بھی تین اقسام میں بیان کیاجاتا ہے متواتر،تفاوت، معتدل۔

متواترنبض وہ ہے جس میں وہ زمانہ تھوڑا ہوجو دو ٹھوکروں کے درمیان محسوس ہوتاہے۔یہ نبض قوت حیوانی کے ضعف کی دلیل ہے قوت حیوانی میں ضعف یاتوحرارت کی زیادتی کی وجہ سے ہوگا یاپھر رطوبت کی زیادتی سے ہوگا۔عموماایسی نبض اگر ضیق ہو تو غدی ہوگی یاپھر اگرعریض ہو تواعصابی بھی ہوسکتی ہے۔

نبض دیکھتے وقت اس بات کوخاص طور پر مدنظر رکھیں کہ کتنی دیر کے بعدٹھوکر آکرانگلیوں کو لگتی ہے اورپھر دوسری ٹھوکر کے بعد درمیانی وقفہ کومدنظرر کھیں۔پس یہی زمانہ سکون ایسازمانہ ہے کہ جس میں شر یان کی حرکت بہت کم محسوس ہوبلکہ بعض اوقات اسکی حرکت محسوس ہی نہیں ہوتی اورایسا معلوم ہوتا ہے کہ نبض انگلیوں کے ساتھ ٹھہری ہوئی ہے۔

مقدار رطوبت

نبض پر انگلیاں رکھ کر جانچنے کی کوشش کریں اس کی صورت یہ ہوگی جیساکہ پانی سے بھری ہوئی ٹیوب کے اند رپانی کی مقدار کااندازہ لگایاجائے کہ ٹیوب کے اند ر پانی اس کے جوف کے اندازے سے زیادہ ہے یاکم بالکل اسی طرح نبض ضرورت سے زیادہ پھولی ہوگی اوردبانے سے اس کا اندازہ پوری طرح ہوسکے گا اگر ممتلی ہوتو اس میں ضرورت سے زیادہ خون اورروح ہوگی جوکہ صحت کے لئے مضرہے اسی طرح اگرنبض خالی ہوگی توخون اورروح کی کمی کی علامت ہے کمزوری کی دلیل ہے اس لئے ممتلی یعنی خون و روح سے بھری ہوئی نبض عضلاتی ہوگی خالی ممتلی کے متضاد ہوگی جوکہ اعصابی ہوگی۔

شریان کی کیفیت

نبض کی اس قسم سے جسم کی حرارت وبرودت (گرمی وسردی) کوپرکھا جاتاہے اس کوجانچنا بہت آسان ہے اگرنبض چھونے سے حرارت زیادہ محسوس ہوتویہ نبض حارہوگی، گرمی پر دلالت کریگی اورگرم نبض عموماطویل اور ضیق بھی ہوتی ہے۔اگرنبض پرہاتھ رکھنے سے مریض کاجسم سرد محسوس ہوتویہ نبض باردہوگی جوکہ اعصابی عضلاتی کی دلیل ہے۔

وزن حرکت

یہ نبض حرکت کے وزن کے اعتبار سے ہے جس سے ہم معلوم کرتے ہیں کہ نبض کازمانہ حرکت اورزمانہ سکون مساوی ہے۔ اگریہ زمانہ سکون مساوی ہے تو نبض انقباض وانسباط (پھیلنا اورسکڑنا) کے لحاظ سے حالت معتدل میں ہوگی اسے جیدالوزن کہاجاتا ہے
ایسی نبض جسکا انقباض وانسباط مساوی نہ ہوبلکہ دونوں میں کمی بیشی پائی جائے یہ نبض صحت کی خرابی کی دلیل ہے۔اگر دل میں یہ سکیڑ دل کی شریانوں کی بندش کی وجہ سے ہوتو ایسی نبض عضلاتی ہوگی اگریہ ضعف قلب کی وجہ سے ہے توایسی نبض غدی ہوگی اوراگریہ تسکین قلب کی وجہ سے ہے توایسی نبض اعصابی ہوگی۔ان باتوں کومدنظر رکھنا طبیب کی مہارت ہے۔ایسی نبض کوخارج الوزن کانام دیا گیا ہے۔
اگر نبض عمرکے مطابق اپنی حرکت وسکون کے وقت کوصحیح ظاہر نہ کرے یعنی بچے،جوان،بوڑھے کی نبض کے اوزان ان کی اپنی عمر کے مطابق نہ ہوں تویہ ردی الوزن کہلائے گی۔اس میں نبض کی انقباضی اورانبساطی صورت کوجانچا جاتاہے۔نبض جب پھیلے تواس کوحرکت انسباطی کہتے ہیں اورجب اپنے اند ر سکڑے تواسے حرکت انقباض کہتے ہیں۔ان دونوں کے زمانوں کافرق ہی اسکا وزن کہلاتاہے۔

ایسی نبض پرکھتے وقت عمر کوخاص طور پرمدنظر رکھیں ایسی نبض کوحتمی نبض قرار دینے کے لئے نبض کی دیگراقسام کے مدنظر حکم لگائیں۔

استوا واختلاف نبض

اسکی صرف دوہی اقسام ہیں مستوی اورمختلف۔

مستوی نبض وہ ہے جس کی تمام اجزاء تمام باتوں میں باقی نبض کے مشابہ ہوں یہ نبض بدن کی اچھی حالت ہونے کی علامت ہے۔

نبض مختلف وہ نبض ہے جومستوی کے مخالف ہواوراس کے برعکس پردلالت کرے۔

جانچنے کے لئے نبض پرہاتھ رکھیں جس قدر نبض کی اجناس اوپر بیان کی گئی ہیں کیا یہ ان کے اعتبار سے معتدل ہے اگران میں ربط قائم ہے اورمعتدل حیثیت رکھتی ہیں تووہ مستوی ہے ورنہ مختلف۔

مرکب نبض کی اقسام

تعریف

مرکب نبض اس نبض کو کہتے ہیں جس میں چند مفرد نبضیں مل کرایک حالت پیداکردیں۔اس سلسلہ میں اطباء نے نبض کی چند مرکب صورتیں بیان کی ہیں،جن سے جسم انسان کی بعض حالتوں پر خاص طورپر روشنی پڑتی ہے اورخاص امراض میں نبض کی جومرکب کیفیت پیدا ہوتی ہے،ان

کااظہار ہوتا ہے۔ان کافائدہ یہ ہے کہ ایک معالج آسانی کے ساتھ متقدمین اطباء اکرام کے تجربات ومشاہدات سے مستفید ہوسکتاہے۔

وہ چندمرکب نبضیں درج ذیل ہیں

1 نبض عظیم

وہ نبض جوطول وعرض وشرف میں زیادہ ہوایسی نبض قوت کی زیادتی کااظہار کرتی ہے اسے ہم عضلاتی یادموی کہیں گے جونبض تینوں اعتبارسے صغیر ہوگی وہ قوت کی کمی کااظہا ر ہے اوروہ اعصابی نبض ہوگی۔

2 نبض غلیظ

غلیظ وہ نبض ہے جوصرف چوڑائی اوربلندی میں زیادہ ہوایسی نبض عضلاتی اعصابی ہوگی۔

3نبض غزالی

وہ نبض ہے جوانگلی کے پوروں کوایک ٹھوکر لگانے کے بعد دوسری ٹھوکر ایسی جلدی لگائے کہ اس کا لوٹنا اورسکون کرنا محسوس نہ ہو یہ نبض اس امر پر دلالت کرتی ہے کہ ترویح نسیم کی جسم میں زیادہ ضرورت ہے۔غزالی کے معنی بچہ ہرن ہیں۔یہاں اس کی مشابہت چال کی تیزی کی وجہ سے دی گئی ہے ایسی نبض عضلاتی ہوگی۔

4موجی نبض

ایسی نبض جس میں شریانوں کے اجزاء باوجودہونے کے

مختلف ہوتے ہیں کہیں سے عظیم کہیں سے صغیر کہیں
سے بلند اور کہیں سے پست کہیں سے چوڑی اور کہیں سے
تنگ گویا اس میں موجیں (لہریں) پیدا ہورہی ہیں جوایک
دوسرے کے پیچھے آرہی ہیں ایسی نبض رطوبت کی زیادتی
پردلالت کرتی ہے قانون مفرد اعضاء میں ایسی نبض اعصابی
غدی ہوگی۔

5نبض دودی

کیڑے کی رفتار کی مانند یہ نبض بلندی میں نبض موجی کے
مانند ہوتی ہے لیکن عریض اورممتلی نہیں ہوتی یہ نبض
موجی کے مشابہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجیں ضعیف ہوتی
ہیں گویااس کے خلاف صغیر ہوتی ہے ایسی نبض قوت کے
ساقط ہونے پردلالت کرتی ہے لیکن سقوط قوت پورے
طورپرنہیں ہوتا اس نبض کودودی اس لئے کہتے ہیں کہ یہ
حرکت میں اس کیڑے کے مشابہ ہوتی ہے جس کے بہت سے
پاؤں ہوتے ہیں ایسی نبض غدی اعصابی ہوگی بوجہ تحلیل
نبض میں ضعف پیداہوتاہے۔

6نبض ممتلی

یہ وہ نبض ہے جونہایت ہی صغیر اورمتواتر ہوتی ہے ایسی
نبض اکثر قوت کے کامل طور پرساقط کے ہوجانے اورقربت
الموت کے وقت ہوتی ہے یہ نبض دودی کے مشابہ ہوتی ہے
لیکن اس سے زیادہ صغیر اورمتواتر ہوتی ہے یہ اعصابی غدی
کی انتہائی صورت ہوگی۔

7نبض منشاری

آرے کے دندانوں کی مانند

یہ وہ نبض ہے جوبہت مشرف،صلب،متواتراورس ریع ہوتی ہے اسکی ٹھوکر اوربلندی میں اختلاف ہوتاہے یعنی بعض اجزا سختی سے ٹھوکر لگاتے ہیں بعض نرمی سے اوربعض زیادہ بلندہوتے ہیں اوربعض پست گویا ایسامحسوس ہوتاہے کہ اس نبض کے بعض اجزاء نیچے اترتے وقت بعض انگلیوں کوٹھوکر ماردیتے ہیں۔یعنی ایک پورے کوجس بلندی سے ٹھوکر لگاتے ہیں اس سے کم دوسرے پورے کو یہ نبض اس امر کوظاہر کرتی ہے کہ کسی عضومیں ورم پیدا ہوگیا ہے خاص طور پر پھیپھڑوں اورعضلات میں صاف ظاہر ہے کہ یہ عضلاتی اعصابی تحریک کی بگڑی ہوئی نبض ہے۔

نبض ذنب الفار،نبض ذولفترہ،نبض واقع فی الوسط،نبض مسلی ،مرتعش اورملتوی وغیرہ بھی بیان کی جاتی ہیں،جن سے کسی مزاج کی واضح پہچان مشکل ہے،اس لئے ان کوچھوڑدیاگیاہے۔طبِ قدیم کے تحت نبض کا بیان صرف اس لئے لکھ دیا ہے کہ طبِ قدیم کے اطباء بھی اس سے استفا دہ کر سکیں۔ساتھ ساتھ تجدیدِطب کے مطا بق ان کی نشاندہی بھی کر دی گئی ہے کہ تجدیدِطب کے بھی اس سے مستفیض ہو سکیں۔

نبض کے بارے تجدیدِطب کی رہنمائی مکمل اور کافی ہے۔
مجددطب حکیم انقلاب نے علم النبض پر بھی انتہائی محنت کے ساتھ تجدید کی اپنے تجربات ومشاہدات کی روشنی میں نبض کوانتہائی آسان کرتے ہوئے اسے بھی اعضائے رئیسہ دل ودماغ وجگر کے ساتھ مخصوص کردیا جوکہ فن طب میں ایک بہت بڑا کمال و انقلاب ہے۔اس اعتبار سے قانون مفرداعضا میں مفردنبض کی اقسام صرف تین ہیں،جنہیں اعصابی نبض ،عضلاتی نبض،اورغدی نبض سے موسوم کیاگیا ہے۔پھرہر ایک مرکب نبض کی اقسام کوانہیں اعضاء رئیسہ کے باہمی تعلق کے مدنظر چھ(۶) اقسام میں تقسیم کردیاہے،جوکہ بالترتیب درج ذیل مقرر ہیں

1۔اعصابی عضلاتی

2۔عضلاتی اعصابی

3۔عضلاتی غدی

4۔غدی عضلاتی

5۔غدی اعصابی

6۔اعصابی غدی۔

اب پہلے مفردنبض کی شناخت ووضاحت کوبیان کیاجاتاہے۔

اعصابی نبض

ایسی نبض جوقیصر ہومنخفض ہو،عریض ہو،لین ہو،بطی ہو اعصابی کہلاتی ہے۔انگلیوں کوزورسے دبانے سے کلائی کے پاس محسوس ہوگی۔یہ جسم میں بلغم اور رطوبت کی زیادتی کی علامت ہوگی۔

عضلاتی نبض

جب ہاتھ مریض کی کلائی پر آہستہ سے رکھا جائے،نبض اوپرہی بلندی پرمحسوس ہو،ساتھ ہی ساتھ صلب ہو اورسریع ہو اورقوی ہوتوایسی نبض عضلاتی نبض کہلاتی ہے۔ایسی نبض جسم میں خشکی،ریاح،سودا اوربواسیری زہرکااظہار کرتی ہے۔

غدی نبض

مریض کی نبض پرہاتھ رکھیں اورآہستہ آہستہ انگلیوں کودباتے جائیں۔اگرنبض درمیان میں واقع ہوتویہ غدی نبض ہوگی۔
ایسی نبض طویل ہوگی،ضیق ہوگی۔یہ جسم میں حرارت اورصفراء کی زیادتی کا اظہار ہے۔حرارت سے جسم میں لاغری وکمزوری کی علامات ہوں گی۔یادرکھیں،جب طویل نبض مشرف بھی اورقوی بھی ہوتوعضلاتی ہوگی۔

خصوصی نوٹ

نبض بالکل اوپربلندی پرعضلاتی،بالکل کلائی کے پاس پست اعصابی اور درمیان میں غدی ہوگی۔

مرکب نبض

قانون مفرد اعضاء میں مرکب نبض کو چھ تحاریک کے ساتھ مخصوص کردیاگیاہے جو کہ درج ذیل ہیں

اعصابی عضلاتی

جو نبض پہلی انگلی کے نیچے حرکت کرے اورباقی انگلیوں کے نیچے حرکت نہ کرے،اعصابی عضلاتی ہوگی۔یہ نبض گہرائی میں ہوگی۔بعض اوقات فقرالدم کی وجہ سے دل بے چین ہو تو تیزی سے حرکت کرتی محسوس ہوگی مگردبانے سے فوراً دب جائے گی جیسا کہ نبض میں حرکت ہے ہی نہیں۔عام حالات میں اعصابی عضلاتی نبض سست ہوتی ہے۔ اس کی تشخیصی علامات یہ ہیں۔۔

منہ کاذائقہ پھیکا،جسم پھولا ہوا ہونا شہوت کم،دل کاڈوبنا رطوبت کا کثرت سے اخراج،پیشاب زیادہ آنا اور اس کارنگ سفید ہونا،ناخنوں کی سفیدی اہم علامات ہیں۔

عضلاتی اعصابی

اگر نبض پہلی اوردوسری انگلی کے نیچے حرکت کرے اور باقی انگلیوں کے نیچے حرکت نہ کرے تو یہ نبض عضلاتی

اعصابی ہوگی۔مقامی طورپر مشرف ہوگی قدرے موٹائی میں ہوگی۔ریاح سے پرہونے کی وجہ سے ذرا تیز بھی ہوگی۔ رطوبت کااثر اگرباقی ہوتو سست وعریض بھی ہوسکتی ہے۔

تشخیصی علامات

چہرہ سیاہی مائل اور اس پرداغ دھبے،چہرہ پچکا ہوا،اگر کولسٹرول بڑھ گیا تو جسم پھولا ہوا کاربن کی زیادتی،ترش ڈکار،جسم میں ریاح اور خشکی و سردی پائی جائے گی۔

عضلاتی غدی

اگر نبض پہلی دوسری اورتیسری انگلی تک حرکت کرے اور چوتھی انگلی کے نیچے حرکت نہ کرے تویہ نبض عضلاتی غدی ہوگی۔مشرف ہوگی یعنی مقامی طوپر بالکل اوپر ہوگی۔ حرکت میں تیز اورتنی ہوئی ہوگی۔یاررکھیں نبض،اگرچہ چار انگلیوں تک بھی حرکت کرے،اگروہ ساتھ ساتھ صلب بھی ہواورمشرف وسریع بھی ہوتو عضلاتی غدی شدید ہوں۔

تشخیصی علامات

عضلات وقلب میں سکیڑ،فشار الدم،ریاح کا غلبہ،اختلاج قلب ،جسم کی رنگت سرخی مائل جسم وجلد پر خشکی اورنیند کی کمی ہوگی۔

غدی عضلاتی

اگر نبض چار انگلیوں تک حرکت کرے لیکن وہ مقامی طور پر مشرف اور منحفض کے درمیان واقع ہو ضیق بھی ہو تو ایسی نبض غدی عضلاتی ہوتی ہے۔

تشخیصی علامات

جسم زرد، پیلا، ڈھیلا۔ ہاتھ پاؤں چہرے پر ورم۔ یرقان، پیش اب میں جلن، جگر و غدد اور غشائے مخاطی میں پہلے سوزش ورم اور بالآخر سکیڑ شروع ہوجاتا۔

غدی اعصابی

اگر مقامی طور پر غدی نبض کا رجوع منخفض کی طرف ہوجائے تو یہ غدی اعصابی ہوگی یہ نبض رطوبت کی وجہ سے غدی عضلاتی سے قدرے موٹی ہوگی اور سست ہوگی۔

تشخیصی علامات

جگر کی مشینی تحریک ہے۔ آنتوں میں مڑور، پیچش، پیشا ب میں جلن، عسر الطمت، تلوں میں درد، بلڈ پریشر اور خفقان وغیرہ کی علامات ہوں گی۔

اعصابی غدی

اگر نبض منخفض ہوجائے، عریض ہوجائے، قصیر ہوجائے تو ایسی نبض اعصابی غدی ہوگی انتہائی دبانے سے ملے گی۔

تشخیصی علامات

جسم پھولا ہوا، چربی کی کثرت، بار بار پیشاب کاآنا۔

بعض اطباء نے ہر نبض کے ساتھ علامات کی بڑی طویل فہرست لکھ کردی ہے جسکی کہ ضرورت نہیں ہے کیونکہ ہمارے قانون مفرد اعضاء میں تو ہر تحریک کی جداگانہ علامات کو سر سے لیکر پاؤں تک وضاحت وتفصیل کے ساتھ بیان کردیا گیاہے مثلاجس طبیب کو اعصابی عضلاتی علامات معلوم ہیں تووہ بخوبی جانتاہے کہ اعصابی عضلاتی نبض کی کیا کیا علامات ہیں اسی طرح دیگر تمام تحاریک کی نبض سے علامات کی تطبیق خود بخود پیدا ہوگئی ہے۔ان کا یہاں پہ بیان کر نا ایک تو طوالت کا باعث ہوگا اوردوسر ا نفس مضمون سے دوری کاباعث ہوگا۔

مرداور عورت کی نبض میں فرق

عورت کی نبض کبھی عضلاتی نہیں ہوتی کیونکہ عضلاتی نبض سے خصیتہ الرحم میں اور دیگر غدود میں سکون ہوکر جسم اوربچے کو مکمل غذا نہیں ملتی اگرعورت کی نبض عضلاتی ہوجائے تو اس کو یاحمل ہوگا یااس میں مردانہ اوصاف پید اہوجائیں گے جیسے آج کل کی تہذیب میں لڑکیاں گیند بلا وغیرہ کھیلتی ہیں یا اس قسم کے دیگر کھیل کھیلتی ہیں یاجن میں شرم وحیاء کم ہوجاتاہے۔اس طرح جن عورتوں کے رحم میں رسولی ہوتی ہے ان کی نبض بھی عضلاتی ہوجاتی ہے اور ورم کی نبض کا عضلاتی ہونا ضروری ہے۔

اہمیت نبض

جولوگ نبض شناسی سے آگاہ ہیں اور پوری دسترس رکھتے ہیں ان کے لیے نبض دیکھ کر امراض کا بیا ن کردینا بلکہ ان کی تفصیلات کاظاہر کردینا کوئی مشکل بات نہیں۔ایک نبض شناس معالج نہ صرف اس فن پرپوری دسترس حاصل کرلیتا ہے بلکہ وہ بڑی عزت ووقار کا مالک بن جاتاہے یہ کہنا سراسرغلط ہے کہ نبض سے صرف قلب کی حرکا ت ہی کا پتہ چلتاہے بلکہ اس میںخون کے دبائو خون کی رطوبت اورخون کی حرارت کا بھی علم ہوتا ہے ہرحال میںدل کی حرکات بدل جاتی ہیں جس کے ساتھ نبض کی حرکات اس کے جسم اور اس کے مقام میں بھی تبدیلیاں واقع ہوجاتی ہیں جس سے انسانی جسم کے حالات پر حکم لگایا جاسکتاہے۔

راز کی بات

دل ایک عضلاتی عضو ہے مگر اس پردوعددپردے چڑھے ہوئے ہیں دل کے اوپرکا پردہ غشائے مخاطی اور غدی ہے اوراس کے اوپربلغمی اوراعصابی پردہ ہوتاہے۔جوشریانیں
دل اوراس کے دونوں پردوںکو غذا پہنچاتی ہیں۔ان میں تحریک یاسوزش سے تیزی آجاتی ہے جس کا اثر حرکات قلب اور افعال شرائین پر پڑتاہے جس سے ان میں خون کے دباؤ خون کی رطوبت اور خون کی حرارت میں کمی بیشی ظاہر ہوجاتی ہے۔
یہ راز اچھی طرح ذہین نشین کرلیں کہ

شریان میں خون کا دباؤ قلب کی تحریک سے پیدا ہوتا ہے جو اس کی ذاتی اور عضلاتی تحریک ہے۔

خون کی رطوبت میں زیادتی دل کے بلغمی اعصابی پردے میں تحریک سے ہوتی ہے۔

خون کی حرارت قلب کے غشائی غدی پردے میں تحریک سے پید اہوتی ہے اس طرح دل کے ساتھ اعصاب ودماغ اورجگر وغددکے افعال کاعلم ہوجاتا ہے۔

یہ وہ راز ہے جس کو دنیائے طب میں حکیم انقلاب نے پہلی بارظاہر کیا۔اس سے نبض کے علم میں بے انتہا آسانیاں پیدا ہوگئی ہیں۔

تشخیص کے چند اہم نکات

(۱) حرکات جسم کی زیادتی سے تکلیف

جسم کے بعض امراض وعلامات میں ذرا بھی اِدھر ادھر حرکت کی جائے تواُن میں تکلیف پیداہوجاتی ہے یاشد ت ہوجاتی ہے ایسی صورت میں عضلات وقلب میں سوزش ہوتی ہے حرکت سے جسم میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

(۲) آرام کی صورت میں تکلیف

جب آرام کیاجائے توتکلیف جسم بڑھ جاتی ہے اورطبیعت حرکت کرنے سے آرام پاتی ہے ایسی صورت میں اعصاب

ودماغ میں سوزش وتیزی ہوتی ہے۔آرام سے جسم میں
رطوبت کی زیادتی ہوجاتی ہے
((تحقیات الامراض والعلامات صفحہ نمبر۱۱۱تا۱۱۲

(۳) خون آنا
اگرمعدے سے لے کراوپرکی طرف سرتک کسی مخرج سے
خارج ہوتویہ عضلاتی اعصابی تحریک ہوگی اوراگرجگر سے لے
کرپائوں تک کسی مخرج یامجریٰ سے خارج ہوتویہ عضلاتی
غدی تحریک ہوگی۔

ضروری نوٹ
تشخیص الامراض میں عضلاتی اعصابی اورعضلاتی غدی
یاغدی عصلاتی اورغدی اعصابی وغیرہ تحریکات میں فرق
اگروقتی طور پرمعلوم نہ ہوسکے توکسی قسم کافکر کئے
بغیر اصول علاج کے تحت عضو مسکن میں تحریک پیداکردینا
کافی وشافی ویقینی علاج ہے۔

تشخیص کی مروجہ خامیاں
طب یونانی وطب اسلامی میں تشخیص کاپیمانہ نبض وقارورہ
ہے ملک بھر کے لاکھوں مطب کا چکر لگالیں گنتی کے چند
مطب ملیں گے جن کو چلانے والے اطباء نبض وقارورہ سے
تشخیص کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں اورنہ ہی یہ علم اب
طبیہ کالجوں میں پوری توجہ سے پڑھا یاجاتا ہے شاید ہی
ملک کا کوئی طبی ادارہ نبض وقارورہ سے اعضاء کے غیر
طبعی افعال اور اخلاط کی کمی بیشی کی پہچان پردسترس

کی تعلیم دیتا ہو۔اب تک تو طب یونانی کا ایسا کوئی ادارہ دیکھا نہیں،دیکھنے کی خواہش ضرور ہے۔اعترافِ حقیقت بھی حسن اخلاق کی اصل ہے قانون مفر د اعضاء کے اداروں سے تعلیم وتربیت یافتہ اطباء نبض وقارورہ سے تشخیص پر کافی حدتک دسترس رکھتے ہیں۔

اس طرح مذاکرہ،دال تعرف ماتقدم جوکہ مریض و معالج میں اعتماد کی روح رواں ہیں مگر اس دور کے معالجین ان حقائق سے دور کا واسطہ بھی نہیں رکھتے۔مریض نے جس علامت کا نام لیا اسی کو مرض قرار دے کر بنے بنائے مجربات کا بنڈل اس کے ہاتھ میں تھما دیاجاتا ہے۔

اگرکوئی ادارہ تشخیص کا دعویٰ بھی کرتاہے اس کی تشخیص کا جوانداز ہے،اس پربھی ذرا غور کریں۔تمام طریقہ ہائے علاج میں پیٹ میں نفخ ہو یا قے،بھوک کی شدت ہو یا بھوک بند،تبخیرہویا ہچکی بس یہی کہا جائے گا کہ پیٹ میں خرابی ہے ان علامات میں اعصائے غذائیہ کی بہت کم تشخیص کی جائے گی۔اگر کسی اہل فن نے پیٹ کی خرابی میں معدہ،امعاء،جگر،طحال اور لبلبہ کی تشخیص کربھی لی تو اس کو بہت بڑا کمال خیال کیاجائے گا۔لیکن اس امر کی طرف کسی کادھیان نہیں جائے گا کہ معدہ امعاء وغیرہ

خودمرکب اعضاء ہیں اور ان میں بھی اپنی جگہ پرعضلات، اعصاب اور غدد واقع ہیں مگر یہاں پربھی صرف معدہ کومریض کہا جاتا ہے جو ایک مرکب عضوہے یہاں پر بھی معدہ کے مفرد اعضاء کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا حالانکہ معدہ کے ہر مفرد عضو کی علاما ت بالکل مختلف اور جدا جدا ہیں مگر تشخیص ہے کہ کلی عضو کی کی جارہی ہے اورعلاج بھی کلی طور پر معد ہ کا کیا جارہا ہے نتیجہ اکثر صفر نکلتا ہے ناکام ہوکر نئی مرض ایجاد کردی جاتی ہے ایک نئی مرض معلوم کرنے کا کارنامہ شما ر کرلیا جاتاہے۔

فاعلم

جب معدہ کے اعصاب میں سوزش ہوتی ہے تو اس کی صورتیں اورعلامات معدہ کے عضلات کی سوزشوں سے بالکل جد اہوتی ہیں اسی طرح جب معدہ کے غدو میں سوزش ہوتی ہے تو اس کی علامات ان دونوں مفرد اعضاء کی سوزشوں سے بالکل الگ الگ ہوتی ہیں پھر سب کو صرف معدہ کی سوزش شمار کرنا تشخیص اور علاج میں کسی قدر الجھنیں پیدا کردیتا ہے یہی وجہ ہے کہ یورپ امریکہ کو بھی علاج میں ناکامیاں ہوتی ہیں اوروہ پریشان اور بے چین ہیں اوراس وقت تک ہمیشہ ناکام رہیں گے جب تک کہ علاج اور امراض میں کسی مرکب عضو کی بجائے مفرد عضو کو سامنے نہیں رکھیں گے۔امراض میں مفرد اعضاء کو مدنظر رکھنا مجد دطب حکیم انقلاب المعالج دوست محمد صابر ملتانی کی جدید تحقیق اور عالمگیر کارنامہ ہے مجدد طب کا یہ نظریہ مفرد

فطرت اور قانون قدرت سے *Simple organ theory*)اعضاء
مطابقت رکھتا ہے۔

اس سے نہ صرف تشخیص میں آسانیاں پیدا ہوگئی ہیں بلکہ ہر مرض کا علاج یقینی صورت میں سامنے آگیاہے۔اس کاسب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ مرکب عضومیں جس قدر امراض پیدا ہوتے ہیں ان کی جدا جد اصورتیں سامنے آجاتی ہیں۔ ہرصورت میں ایک دوسرے سے ان کی علامات جدا ہیں جن سے فورایہ پتہ چل جاتا ہے کہ اس عضو کا کون سا حصہ بیمارہے پھر صرف اسی حصہ کا آسانی سے علاج ہوسکتا ہے۔

اب ٹی بی کو لیجئے کہ یہ کوئی بیماری نہیں ہے یہ تو اصل بیماری کی ایک علامت ہے۔انسان میں آخرکونسا پرزہ خراب ہے جب معالج کو پتہ تک ہی نہیں کہ کون سا پرزہ خراب ہے توہ کیسے ٹھیک کرے گا انسانی جسم بھی تو ایک مشین ہے اس میں بھی تو پرزے ہیں جب یہ مشین خراب ہوتی ہے تودراصل کوئی پرزہ ہی توخراب ہوجاتاہے اسی طرح شوگر ،بلڈپریشر وغیرہ کوئی امراض نہیں بلکہ کسی نہ کسی پرزے کی خرابی کی علامات ہیں۔اس لئے صحیح اور کامیاب معالج وہی ہوگا جوصرف علامات کی بنیا دپر علاج کرنے کی بجائے اجزائے خون،دوران خون اور افعال الاعضاء کے بگاڑ کو سمجھ کر

تشخیص وعلاج کرے گا۔اس کی ایک دوائی ہی سر سے لے کر پاؤں تک کی تکلیف دہ علامات کو ختم کردے گی۔ انشاء اللہ

چار کیفیات کے تحت نبض کی آٹھ اقسام ھیں

1 عضلاتی مخاطی (خشکی سردی) مشرف قصیر

عضلاتی قشری (خشکی گرمی) مشرف طویل

3 قشری عضلاتی (گرمی خشکی) متوسط طویل مایل بہ مشرف

4 قشری اعصابی (گرمی تری) متوسط طویل مائیل بہ منخفض

5 اعصابی قشری (تری گرمی) منخفض طویل

6 اعصابی مخاطی (تری سردی) منخفض قصیر

7 مخاطی اعصابی (سردی تری) متوسط قصیر مایل بہ منخفض

8 مخاطی عجلاتی (سردی خشکی) متوسط قصیر مایل بہ مشرف

بشکریہ مسکین سنیاسی

غدی اعصابی

نبض

(مزاج گرم تر)

جگر و غدد کی مشینی تحریک ہے،،اس نبض میں غدد کا تعلق عضلات سے کٹ کر اعصاب سے ہو جاتا ہے، یہ خالص غدی نبض ہے،،اس میں چونکہ حرارت کا اخراج ہو رہا ہوتا ہے،،اس لئے باریک اور حرکت میں سست ہو جاتی ہے، اور چھونے سے بالکل درمیان میں (متوسط) تین انگلی کے نیچے محسوس ہوتی ہے،،اس نبض کا رجوع منخفض کی طرف ہوتا ہے،،یعنی اعصاب کی طرف اور جسم گرم ہوتا ہے
میں یہ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں یہ نبض گرم تر امراض پر دلالت کرتی ہے،،جس سے بدن

(سر کی علامات)

عام سر درد، سرسام، عصبی کمزوری

(آنکھوں کی علامات)

موتیابند (نزول الماء) پتلی کا پھیل جانا،،ناسور چشم

(ناک کی علامات)

غدی نزلہ، (حار نزلہ)

(منہ اور زبان کی علامات)

قلاع (منہ پکنا اور چھالے) صفراوی، زبان کا استرخاء، مسوڑھوں کا ورم

(حلق و مری کی علامات)

نگلنے میں تکلیف

(پھیپھڑوں کی علامات)

صفراوی کھانسی،، صفراوی دمہ،، ذات الجنب (بائیں پھیپھڑے کی سوزش) ضعف شش

(دل کی علامات)

دل کا پھیل جانا، (عظم قلب)،، شدید ضعف قلب،، ہائی بلڈ پریشر،، (فشار الدم قوی) گھبراہٹ

(جگر کی علامات)

درد جگر، ورم جگر

(چہرہ کی علامات)

چہرے کا خونی ورم

(پستان کی علامات)

ورم پستان بایاں،، پستان کا سکڑ جانا، پستانوں کی سوزش

(معدہ و آنتڑیوں کی علامات)

صفراوی قے، شدید پیچش، ورم امعاء (انتڑیوں کی سوزش) "مزمن پیچش (پرانی)، پیچش کیساتھ آوؤں کا آنا، ضعف معدہ،، بند ہیضہ

(گردہ مثانہ کی علامات)

پیشاب کی جلن،، بائیں گردے کا درد، پتھری کا خارج ہونا، مثانے کی جلن،،، سوزاک، سوزش گردہ، سوزش مثانہ، پیشاب کا بار بار آنا اور جل کر آنا،، ضعف مثانہ

(اعضائے تناسل کی علامات، مردانہ)

سرعت انزال، ضعف باہ، کجی قضیب بائیں طرف، سوزاک، بائیں خصیے میں درد، (زنانہ)، ضعف رحم، رحم کا نیچے کی جانب بوجھ (ہرنیا)،، سوزش رحم و خصیۃ الرحم، حیض کی تنگی، رحم کا درد، رحم کا باھر نکلنا، سوزاک، لیکوریا جلن دار

(خصیے کی علامات)

بائیں خصیہ کا درد،، دائیں خصیہ کا سکڑ جانا

(مقعد کی علامات)

کانچ نکلنا، چنونے

(جلد کی علامات)

ناسور ھر قسم، صفراوی چھپاکی، زرد رنگ کی پھنسیاں، جلن دار پھنسیاں (حمیات)، طاعون کا بخار، انتڑیوں کی سوزش کا بخار، ورم جگر کا بخار،، دماغ کے غدی پردوں کا ورم، کان بہنا، درد دانت، مسوڑوں کا ورم، ناک کی جلن، خارش، چھینکیں آنا، وغیرہ علامات غدی اعصابی تحریک کی ھیں، شدید تحریک ھونے کی صورت میں علامات میں شدت آجائے گی

حکیم عامر نواز رانجھا

عضلاتی اعصابی نبض

اج ھم عضلاتی اعصابی نبض، اور، اسکے نتیجے میں ظاہر ھونے والی علامات پر نظر ڈالتے ھیں

عضلاتی اعصابی

(سرد خشک،،،، مزاج)

اگر نبض مشرف، اور، قرع نبض پہلی دو انگلیوں کے نیچے محسوس ھو اور باقی دو انگلیوں کے نیچے حرکت نہ کرے، تو یہ نبض عضلاتی اعصابی ھو گی، یہ نبض بعض اوقات تین انگلیوں تک۔ محسوس ھوتی ھے،، اس میں عضلات کا تعلق اعصاب سے ھونے کیوجہ سے نبض رفتار میں قدرے تیز ھوتی ھے،، اور ریاح سے پُر جسمی طور پر قدرے موٹی ہوتی ھے،، یہ نبض خشک سرد امراض و علامات کو ظاھر کرے گی،، قلب و عضلات کی کیمیاوی تحریک ھے

اس میں بدن، جسم، میں بواسیری زھر پیدا ھونے لگتا ھے، جس سے بدن میں، سوداوی امراض و علامت،،، پیدا ھو جاتے ھیں

عضلاتی اعصابی تحریک کی علامات

(سر کی علامات)

صداع (سر درد) سوداوی، صداع دودی، صداع ریاحی، صداع بوجہ ضعف دماغ، مالیخولیا، صداع حمامی، درد سر مزمن، صداع ذہنی، سرسام سوداوی،، بے خوابی، دماغ کے کیڑے، تشنج، فالج، لقوہ دائیں طرف کا،،، سر چکرانا

(آنکھوں کی علامات)

سیاہ موتیا،، ناخونہ،، گوہانجنی،، پڑوال،، خارش،، ضعف بصر سوداوی،، سلاق،، پلکوں کا سکڑنا،، باھمنی

(کان کی علامات)

کان بجنا،، کانوں کی خشکی،، درد کان،، بہرہ پن،، کانوں میں سیٹیاں بجنا

(ناک کی علامات)

بند نزلہ، بواسیر الانف، ناک کی خشکی، نکسیر، ناک میں چھیچھڑے جمنا

(ھونٹوں کی علامات)

ھونٹوں کا پھٹنا، ھونٹوں کی بواسیر، رنگت سیاہ ھونا، اور ھونٹوں کا ورم

(منہ اور زبان کی علامات)

قلاع (منہ کے چھالے بوجہ تیزابیت اور سوداء)،، ورم اللسان (زبان کا ورم)،، شقاق اللسان

(زبان کا پھٹنا)

زبان کی جلن، و خشکی، خشونت اللسان، چہرے پر چھائیاں، کیل، مہاسے، سیاہ داغ، منہ کا مزہ ترش

(دانتوں کی علامات)

دانت درد، دانت پیسنا،، دانتوں کا ریزہ ریزہ ھونا،، گندا ھونا، کھٹا ھونا، دانتوں کا، سیاہ میل۔ جمنا دانتوں پر، چباتے وقت جبڑوں کا کڑکڑانا

(حلق،، مری،، گلا،،، کی علامات)

خناق مری کا ورم،،،، ہچکی،، مشکل سے نگلنا (عسر البلع

(پھیپھڑوں کی علامات)

خشک کھانسی، خشک دمہ، نمونیا، پھیپھڑوں کا ورم، سینہ کی جکڑن، حجاب حاجز (ڈایافرم) کا ورم، ٹی بی

(جگر و طحال کی علامات)

عظم جگر، (جگر کا بڑھنا) یرقان اسود (سیاہ یرقان)،، ضعف جگر بوجہ تسکین

(دل کی علامات)

دل کا سکیڑ، دل سے دھواں اُٹھنا،، خفقانِ قلب، بوجہ تیزابیت، اختلاج قلب، درد دل، سرطان قلب،، خون گاڑھا ہونا، خون میں تیزابیت زیادہ ہونا

(پستان کی علامات)

دودھ کی کمی، پستانوں کا سکڑ جانا، اور چھوٹا ہونا، خارش، کینسر، پستانوں کا

(معدہ، امعاء کی علامات)

درد معدہ، نفخ معدہ، ریاح معدہ، تبخیر معدہ، شدید قبض، قولنج، استسقا، طبلی، صرع معدی (مرگی)
کیچوے،، خارش و کھجاوٹ معدہ، کابوس، تشنج معدہ،، دائمی قبض، ناف کا ٹلنا، بواسیر بادی، سدے بننا، اپنڈے سائیٹس خفیف، کثرت تیزابیت

(مقعد کی علامات)

بھگندر، مقعد کی خارش، بواسیر بادی

(گردے و مثانہ کی علامات)

درد گردہ ریحی، پتھری گردہ، پتھری مثانہ، درد مثانہ، پیشاب بند ہونا، گردوں میں یورک ایسڈ کی زیادتی

(اعضائے تناسل، کی علامات، مردانہ)

احتلام، درد خصیہ، عضو تناسل کا چھوٹا ہونا، خصیہ کی خارش،، شادی شدہ کا لواطت کرنا، خصیوں کا سکڑنا (زنانہ) رحم و شرم گاہ کی خارش، رحم کا سکڑنا، ریح رحم، رحم کی رسولیاں و، پھنسیاں وسے، اور،، ورد رحم، شادی شدہ عورت کا اختناق الرحم (ہسٹیریا) آٹھرہ، درد رحم بوجہ خشکی

(جوڑوں کی علامات)

درد گنٹھیا، عرق النساء (لنگڑی کا درد) دائیں طرف، ریاحی دردیں، جوڑوں کا پتھرا جانا (تحجر المفصل) درد کمر، ایڑیوں کا درد

(بالوں کی علامات)

بھوسی اترنا،، بقیہ خشکی، بالوں کا پھٹنا، بالوں کا الجھ کر گچھے بننا، بالچر

(ناخن کی علامات)

ناخنوں کا بیٹھ جانا، پتلا ہو جانا، ناخنوں پھٹنا

(جلد کی علامات)

خارش، داد، چنبل، سرطان، جلد کا پھٹنا،، جلد کی خشکی، جلد سے بھوسی کیطرح چھلکے اترنا، رسولیاں، جذام، کینسر، گرز نکلنا، بخار،، میعادی بخار، ٹائیفائیڈ (دوسرا درجہ) یورک ایسڈ کی زیادتی، اعصابی تناؤ، پٹھوں میں کھنچاؤ، رنگت سیاہ ہو جانا

عامر رانجھا

عضلاتی غدی، نبض

(مزاج خشک گرم)

قلب و عضلات کی مشینی تحریک ہے،،اس کے اثرات سے بدن میں پیدا ہونے والی امراض و علامات پر نظر ڈالتے ہیں

اگر نبض مشرف ہو اور قرعہ (ٹھوکر) نبض پہلی تین انگلیوں کے نیچے محسوس ہو تو یہ نبض عضلاتی غدی کہلائے گی، اکثر قرعہ نبض چار انگلیوں کے نیچے بلکہ بعض اوقات چار انگلیوں کو بھی کراس کرتا محسوس ہوتا ہے،،تو اس حالت پر عضلاتی غدی شدید نبض ہو گی، شریانوں کے سکیڑ کیوجہ سے یہ نبض سخت، اور تنی ہوئی محسوس ہوتی ہے، ادھر، ادھر حرکت نہیں کر سکتی، یہ نبض حرکت میں تیز، جسمی طور پر پتلی اور باریک (ضیق) ہوتی ہے، یہ نبض خشک گرم امراض پر دلالت کرتی ہے،،،، جس سے بدن میں یہ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں

(سر کی علامات)

صداع (دردِ سر) معدی، صداع شرکی، صداع دموی،، سر درد بوجہ اعصابی و دماغی کمزوری، درد شقیقہ دایاں، درد عصابہ دایاں، جنون، مالیخولیا مراقی، ضعف دماغ و اعصاب، شدید بے خوابی، فالج نچلے دھڑ کا

(آنکھوں کی علامات)

آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے، آنکھوں کا اندر دھنس جانا، آنکھ کا خونی نقطہ، پلکوں کی خارش، چم جوئیں، پلکوں کے بال گرنا

(کانوں کی علامات)

کان درد، کن پیڑے، کانوں کی خشکی، کانوں سے خون بہنا، کانوں میں شائیں شائیں ہونا بوجہ خشکی گرمی

(ناک کی علامات)

نکسیر آنا، بند نزلہ، بواسیر الانف (ناک کی بواسیر)

(ہونٹوں کی علامات)

ہونٹوں کا پھٹنا،، ہونٹوں کا ورم و خشکی، بواسیر لب

(منہ کی علامات)

زبان کی خشکی،، پھٹنا، سکڑنا، زبان کا کینسر، منہ پکنا

(دانتوں کی علامات)

مسوڑھوں کا ورم، ماسخورہ، دانت پیسنا

(حلق و مری، گلا، کی علامت)

ہچکی، خناق، آواز بیٹھنا، گلے کی خشکی

(پھیپھڑوں کی علامات)

خشک دمہ و کھانسی، سینہ کی خشکی، ٹی بی، پھیپھڑوں سے خون آنا، پھیپھڑوں کی سوزش، اور سرطان

(دل کی علامات)

درد دل، ورم قلب، دل کا سکڑنا، اختلاج قلب، ورم اُذن القلب، دل میں سوراخ

(سوزش عضلات قلب)

(پستان کی علامات)

دودھ کی شدید کمی، پستانوں کا چھوٹا بڑا ہونا، پستانوں سے خون آنا، پستانوں کا سکڑنا، دائیں پستان کا ورم، پستانوں کا سرطان

(معدہ، آنتوں، اور مقعد کی علامات)

ورم معدہ، درد معدہ، معدہ کی جلن، معدے کا سکڑ جانا، خون کی قے، مسلسل قے، خونی اسہال، بواسیر، ناف ٹلنا، معدہ کی جلن، خونی، شدید قبض، ورم مقعد، ناسور مقعد، السر معدہ، ناسور معدہ، تبخیر معدہ، بھوک کا ختم ہونا،، صفرا کی کمی سے قبض،،، ورم زائدہ اعور (اپنڈے سائٹس شدید)،،، کینسر معدہ

(جگر و طحال کی علامات)

جگر کا بڑھ جانا، صفرا کی کمی، ورم جگر،، جگر کا پتھرا جانا،، ھائی بلڈ پریشر، ضعف جگر، جگر کی اختلاجی حرکت محسوس ہونا

(گردہ مثانہ کی علامات)

درد گردہ بوجہ تیزابیت، سوزش گردہ، خونی پیشاب (بوالدم)، عسر البول، تیزابی پتھریوں کا اخراج پانا

(اعضائے تناسل، مردانہ کی علامات)

ورم قضیب، کجی قضیب، انتشار کی شدت، خصیہ کا سکڑنا، خصیہ میں ھوا بھرنا، فتق خصیہ، ورم خصیہ، جلق، انزال، احتلام، پرسٹیٹ گلینڈز کا بڑھ جانا، مادہ منویہ میں خون انا (زنانہ) کثرت حیض، اٹھرا، اختناق الرحم، جریان خون، رحم کا کینسر، ورم رحم، رحم کا زخم

(جوڑوں، اور، جلد کی علامات)

دائیں ٹانگ و گھٹنے، ایڑی کا درد،، نقرسی دردیں، رعشہ،، خشک، خارش،، پتی اچھلنا، سر خبادہ، ہلکی ہلکی حرارت کا رھنا، عرق انساء دایاں، تپدق کا بخار، ٹائیفائیڈ کا تیسرا درجہ، جب انتڑیوں سے خون گرے، سل دق، جوڑوں میں خشکی کیوجہ سے ریاحی درد، اگر نبض عضلاتی غدی شدید ھو جائے تو علامات میں بھی شدت ھو گی

حکیم عامر نواز رانجھا

غدی عضلاتی، نبض

(گرم خشک مزاج)

جگر و غدد کی کیمیاوی تحریک ھے، اس کے اثرات سے بدن میں پیدا ھونے والی امراض و علامات پر نظر ڈالتے ہیں، اگر قرعہ نبض مشرف اور منخفض کے درمیان محسوس ھو اور اسکا رجوع مشرف کی طرف ھو اور قرعہ تین سے چار انگلیوں تک محسوس ھو تو یہ نبض غدی عضلاتی کہلاتی ھے، اس نبض میں غدد کا تعلق عضلات سے ھو جاتا ھے، حرارت کی زیادتی اور ریاح کی کمی کی وجہ سے نبض نیچے چلی جاتی ھے، عضلات سے تعلق کی وجہ سے نبض حرکت میں قدرے تیز اور عضلاتی نبض کی نسبت ذرا سا دباؤ دینے سے محسوس ھوتی ھے، اور گرم خشک امراض پر دلالت کرتی ھے،، جس سے بدن میں یہ علامات ظاہر ہونے لگتی ہیں

(سر کی علامات)

سر درد صفراوی، ورم چہرہ، پپوٹوں کا ورم، سرسام صفراوی، درد اعصابہ (درد ابرو بایاں)، درد شقیقہ بائیں طرف، مرگی (خفیف)، ہذیان، نسیان کم عمر لوگوں کا، چکر آنا، جنون، غصہ زیادہ آنا، کسی بات کو برداشت نہ کرنا، ذرا سی بات پر مشتعل ہونا، غشی

(آنکھوں کی علامات)

رمد صفراوی، پیلا پن، یرقان، درد آنکھ، بسبب صفرا، آنکھ کا دکھنا، پپوٹوں پر دانے، اور ثبور نکلنا، ناسور چشم

(کان کی علامات)

کان کی سوزش، کان کا زخم، قرحہ و ناسور، بوجہ صفراے ے، ریم کان

(کان سے پیپ آنا)

(ھونٹ کی علامت)

ھونٹوں پر صفراوی چھالے

(منہ، گلہ، حلق، کی علامات)

منہ کی پھنسیاں، ثبور الفم، منہ کے چھالے بوجہ گرمی (قلاع صفراوی)، گلے کی غشائے مخاطی کا ورم، چہرے پر سوزش، اور، تھوتر، گلے میں جلن، ٹانسلز (بایاں)

(پھیپھڑوں کی علامات)

غدی دمہ، پھیپھڑوں کا ورم، پھیپھڑوں میں پیپ پڑنا، پھیپھڑوں میں پانی پڑنا، پھیپھڑوں کی جلن، صفراوی کھانسی، سانس پھولنا

(پستان کی علامات)

پستان کا ورم حار، پستان پھوڑا (دبیلہ)،، کینسر، سرطان

(جگر و پتہ کی علامات)

سوزش جگر، سدہ جگر، یرقان، درد جگر، ضعف جگر، درد پتہ، پتھری پتہ، ورم پتہ، سینہ کی جلن، استسقاء ذقی (پیٹ میں پانی پڑنا) سوالقنیہ، ہاتھ پاؤں کی جلن

(دل کی علامات)

دل کی گھبراہٹ، دل کا پھیل جانا (بڑھ جانا)، ضعفِ قلب، سوزش غلافِ قلب، خفقانِ قلب بوجہ گرمی، لو لگنا (سن سٹروک)، دل کا فیل ھونا، غشی

(معدہ،، آنتوں کی علامات)

قے صفراوی، ضعف معدہ، جلن معدہ، السر معدہ، کدو کیڑے، زحیر صفراوی، آنتوں میں مروڑ، پیچش، کانچ نکلنا

(پیٹ کی علامات)

سوء القنیہ، استسقاء ذقی (پانی پڑنا) جسم پر اماس، تھر تر، ہاتھ، پاؤں کی جلن

(مقعد کی علامات)

ناسور مقعد،، قروح المقعد

(گردہ و مثانہ کی علامات)

پتھری گردہ، پیشاب میں جلن، اور پیپ، کریات احمر کا اخراج، سوزش گردہ، درد گردہ، عسر البول، (پیشاب کی تنگی)، سوزاک، تسمم بولی، (پیشاب کا زہر خون میں مل جانا، مثانہ کی جلن، بلڈیوریا

(اعضائے تناسل کی علامات)

(مردانہ)۔ خصیے میں پانی پڑنا (استسقاء خصیہ)، ورم خصیہ، سرعت انزال، نامکمل انتشار، ذکاوت حس، گرمی خشکی کی وجہ سے جراثیم منویہ کا مر جانا (زنانہ))، سوزش خصیۃ الرحم، کثرت طمث، عسر طمث، ورم رحم، خروج رحم، وجلن، زخم، استسقائے رحم، زچگی کی دیوانگی، اختناق الرحم غیر شادی شدہ کا، زچہ کی ٹانگ کا سفید ورم

(جوڑوں کی علامات)

جوڑوں کی سوجن، اماس، درد جوڑ صفراوی، وجع المفاصل

(جلد کی علامات)

صفراوی خارش، جلد کی رنگت زرد ھونا، پٹھوں کا سوجانا، بخار ٹائیفائید،،، کثرت صفراء، وغیرہ،

غدی عضلاتی تحریک شدید ھونے کی صورت میں علامات میں بھی شدت آجائے گی

حکیم عامر نواز رانجھا

مرکب نبضوں کی طرف، صرف اتنا جان سمجھ لینے سے کہ قرع (ٹھوکر) نبض اوپر ہے تو تحریک عضلاتی، اگر بالکل نیچے ہے تو تحریک اعصابی

اور اگر قرع نبض ان دونوں کے درمیاں ہے، تو تحریک غدی ہے،،، تشخیص میں کتنی آسانیاں پیدا ہو جاتی ہیں، اور طب میں کتنی سہولت ہو گئی، صرف مفرد نبض، تحریک۔ کو جان لینے سے، تحلیل، اور تسکین،، کے مقامات بھی سامنے آجاتے ہیں، اور تسکین والے مقام کو تحریک دینا ہی علاج اور شفاء کا ضامن ہے،، اب اس سے زیادہ آسان، سہل، اور سائینٹیفک طریقہ علاج کیا ہو گا،، قانون مفرد اعضاء کو سمجھنے کے بعد طب انتہائی آسان ہو گئی

بحر حال چونکہ جسم کی تقسیم کے لحاظ سے مرکب۔ تحریکیں چھ ہیں، جنکی تشخیص اور تعیین کے لئے چھ قسم کی ہی مرکب نباس میں دماغ واعصاب کا تعلق، قلب وعضلات سے ہو جاتا ہے، اس لئے نبض ریاح کی ہلکی پیدائش کی وجہ سے اوپر آجاتی ہے، بعض، اوقات دو انگلیوں تک بھی محسوس ہوتی ہے، لیکن معمولی دباؤ دینے سے ڈب جاتی ہے،، یہ اعصاب کی کیمیاوی تحریک اعصابی غدی کی نسبت تیز ہوتی ہے،، یہ نبض، سرد تر بلغمی امراض وعلامات کا اظہار کرتی ہے، مثلا،، سوزش اعصاب، میرے خیال سے تمام علامات اسی مقام پر علامت، سر درد بلغمی،، سر بوجھل ہونا، حواس کند ہونا، درد ال، چکر ذہن نشین کر لیں تو بہتر ہے، سر کی آنا بوجہ زیادتی رطوبات (سدر دوار)،، سبات،، غفلت کی نیند،،، سکتہ،،، سرسام بلغمی،، نسیان،،، ضعف دماغ،،، بے ہوشی، صرع (مرگی) دماغی،، بالوں کا قبل از وقت سفید ہونا،، بالوں کا گرنا،، خدر (سن ہونا)، بائیں طرف کا فالج یا یاں لقوہ، زکام، کیرا،، بلغم کا کثرت سے آنا، باؤلہ پن،، سوزش دماغ و اعصاب، آنکھ کی علامات، آشوب چشم (آنکھ کا دکھنا) آنکھوں سے پانی بہنا،،، جالا،، پھولا،،، موتیا سفید،، اندھراتا (شب کوری) اندھاپن، ضعف بصر، درد بائیں آنکھ

کان کی علامات

بہرہ پن، کان بہنا، کان درد، کان کے کیڑے

ہونٹوں کی علامات

ھونٹوں کا بڑا ھونا، موٹا ھونا، سفید ھونا

ناک کی علامات

زکام، چھینکوں کی کثرت، ناک سے پانی آنا، ناک کے کیڑے، ناک کے اندر بد گوشت،

منہ و گلے کی علامات

منہ کے اندر سفید چھالے، رال بہنا، گردن میں بل پڑنا، مشکل سے نگلنا، گلسوئے، منہ پکنا، تھوک زیادہ آنا

زبان کی علامات

زبان پر سفید چھالے، لکنت، زبان کا پھول کر موٹا ہونا، زبان کا بڑھ جانا، فالج کیوجہ سے زبان کا بند ھونا بولنا بند، ذائقہ بد مزہ

دانتوں کی علامات

دانتوں کا ہلنا، دانتوں کا گرنا، دانت درد، دانتوں کا بڑا ھونا،

حلق مری اور نرخرہ کی علامت

کوا گرنا، استرخاء المری، خنازیر، گلہڑ

پھیپھڑوں کی علامات

بلغمی دمہ، بلغمی کھانسی، کالی کھانسی، پھیپھڑوں کا استرخاء، اور پھیل جانا، سانس پھولنا، دل کی علامات، عظم قلب (دل کا بڑھ جانا) دل کا ڈوبنا، ضعف قلب، دل کی حرکت کم ہونا، لو بلڈ پریشر (فشار الدم ضعیف)، دل کی حرکت کا بند ہونا، ہیموگلوبن، اور، سرخ خلیات کی کمی،

پستان کی علامات

پستانوں کا بڑھ جانا، لٹک جانا پستانوں کا، دودھ کی زیادتی

معدہ اور آنتوں کی علامات

معدہ کا ٹھنڈا ہو جانا،، قے، دست، بد ہضمی،، معدے میں گڑ گڑ، مسلسل قے، کھانے کے فوراً بعد پاخانے کی حاجت، پرانے دست، درد معدہ امعاء، سنگرہنی، حاملہ کی قے اور متلی، بغیر ارادے کے پاخانہ نکلنا، استسقاء، لحمی، معدے کا ڈھیلا ہو کر لٹک جانا،، ہیضہ، عطاش (پیاس کی زیادتی)، مٹی کوئلہ کھانے کی خواہش

جگر و طحال کی علامات

مقعد کی علامات

TDجگر کا بڑھ جانا، ضعف جگر، کمی خون، تیزابیت کی کمی، طحال (تلی) کا بڑھ جاناTD

TD، استرخائے مقعد (مقعد کا ڈھیلا ہونا)، بلا ارادہ پاخانہ خطا ہو جانا

گردہ، مثانہ، کی علامات

ضعف گردہ ومثانہ،، پیشاب (یورن) پانی کی طرح سفید آنا،، مقدار میں زیادہ اور بار بار آنا،، کثرت بول،، پیشاب کا خود بخود خارج ہونا،، بستر پر پیشاب کرنا،

خصیہ کی علامات

خصیوں کا لٹک جانا،، ضعف خصیہ، درد خصیہ،، فتق (ہرنیا) جراثیم منویہ کا کم ہونا،، یا بالکل نہ ھونا، مادہ TD منویہ کا قوام پتلا ہونا

اعضائے تناسل (مردانہ) کی علامات

جریان، کمی انتشار،، بوقت جماع انتشار کا ختم ھونا، عضو تناسل کا بہت لمبا، موٹا ہونا،، نامردی، عضو تناسل کی بیرونی جھلی اور جلد کا ڈھیلا پن،، پلپلا ھونا، انتشار اور خون کا دباؤ کم ھونا، (زنانہ) لیکوریا سفید، پتلا، بند ش حیض، نحوء الرحم،، پیڑو میں نیچے کی طرف دباؤ، بانجھ پن،، اٹھرا، لڑکیاں ھی لڑکیاں پیدا
ھونا، احمق، پاگل،، گونگے، بہرے،، اور بھینگے بچوں کی پیدائش، حمل نہ ٹھہرنا، اسقاط حمل،، استرخاء الرحم

بچوں کی علامات

بچوں کا سوکڑا،، دست لگے رہنا،، کساح، ڈبہ اطفال، بد ہضمی، مبارکی، خسرہ،، ست، چیپ شاہ ہونا

جوڑوں کی علامات

جوڑوں کے درد، بایاں عرق النساء (لنگڑی کا درد) اعصابی دردیں،، ہڈیوں کا غیر قدرتی طور پر بڑھنا

جلد کی علامات

چیچک، خسرہ، خنازیر، سفید پھنسیاں، احساسات کی شدت، بیرونی اثرات کو جلد قبول کرنا، برص، ہر قسم، بخار،،، جن میں پیشاب کا رنگ سفید ہو، (ٹائیفائیڈ کا پہلا درجہ جب اسہال شروع ہو جائیں) محرقہ دماغی

حکیم عامر نواز رانجھا

اعصابی امراض، وعلامات

آج ہم مزید تشخیص کر رموز پر نظر ڈالتے ہیں

مفرد، اور، مرکب تحریکوں کے قارورہ کی رنگوں کی مدد سے پہچان کرنے کی کوشش کرتے ہیں

(سفید رنگت)، اگر قارورہ کی رنگت سفید ہو تو اعصابی تحریک کی نشانی ہے، جسم میں رطوبات اور بلغم کی زیادتی ہوگی، اگر سفیدی کے ساتھ ہلکی نیلاہٹ شامل ہو تو تحریک اعصابی عضلاتی ہوگی، اور اگر سفیدی کے سرخ رنگت) سرخ رنگ کا قارورہ عضلاتی تحریک کو) ساتھ ہلکی زردی شامل ہو تو تحریک اعصابی غدی ہوگی ظاہر کرتا ہے، جسم میں ریاح سوداء تیزابیت کی زیادتی ہوگی، اگر سرخی کے ساتھ ہلکی سی سیاہی شامل ہو اور رنگت سرخ سیاہی مائل ہو تو تحریک عضلاتی اعصابی ہوگی، اور اگر سرخی کے ساتھ ہلکی زردی شامل ہو یعنی رنگت سرخ زردی مائل ہو تو تحریک عضلاتی غدی ہوگی، (زرد رنگت) زرد رنگ کا قارورہ غدی تحریک پر دلالت کرتا ہے، اگر زردی کے ساتھ سرخی شامل ہو، یعنی زرد سرخی مائل رنگت ہو تو تحریک غدی عضلاتی ہوگی، اگر زردی کے ساتھ ہلکی سی سفیدی شامل ہو، اور رنگت زرد سفیدی مائل ہو تو تحریک غدی اعصابی ہوگی (نارنجی رنگ) یہ رنگ پیلے، اور سرخ رنگ کا مرکب ہے (پیلا + سرخ) اگر اس قارورہ میں سرخی زیادہ اور پیلا پن کم ہو تو یہ عضلاتی غدی تحریک کا اظہار کریگا، اور اگر پیلا رنگ غالب ہو اور سرخی کم ہو تو تحریک

غدی عضلاتی ہوگی (ارغوانی رنگت) یہ رنگ سرخ اور نیلے رنگ کا آمیزہ ہے یعنی (سرخ+نیلا) اگر اس قارورہ میں سرخی زیادہ اور نیلاہٹ کم ہو تو عضلاتی اعصابی تحریک پر دلالت کرے گا، اور اگر سیاہی زیادہ اور سرخی کم ہو تو تحریک اعصابی عضلاتی ہوگی (سبز رنگت، نیلا+پیلا) یہ رنگ نیلے اور پیلے رنگ سے مرکب ہے، اگر ایسے قارورہ میں زردی زیادہ اور نیلاہٹ کم ہو تو تحریک غدی اعصابی، اور اگر نیلا پن زیادہ اور پیلا پن کم ہو تو اعصابی غدی تحریک پر دلالت کرے گا (سیاہ رنگ) یہ رنگ سوداویت کو ظاہر کرتا ہے اس لئے عضلاتی اعصابی علامات اثرات افعال، تحریک کو ظاہر کرتا ہے۔ قارورہ کے بعد پاخانہ کے رنگوں کو سمجھ کر تحریک کی نشاندہی کرتے ہیں (اگر براز (پاخانہ) کی رنگت سفید ہو تو یہ اعصابی عضلاتی تحریک پر دلالت کرے گا) اگر براز کی رنگت سبز ہو تو یہ اعصابی غدی تحریک کو ظاہر کرتا ہے (اگر براز کا رنگ زرد سفیدی مائل ہو تو تحریک غدی اعصابی ہوگی (اگر براز کا رنگ زرد سرخی مائل ہو تو تحریک غدی عضلاتی ہوگی (اگر براز کا رنگ سرخ زردی مائل ہو تو تحریک عضلاتی غدی ہوگی (اگر براز کی رنگت سرخ سیاہی مائل ہو تو یہ عضلاتی اعصابی تحریک ہوگی

حکیم عامر نواز رانجھا

مرض مخصوصہ مرداں

ایسے مرد حضرات جو اولاد جیسی نعمت و رحمت سے محروم ہیں انکے لیے خاص ہے۔ کچھ احباب نے فرمائش بھی کی تھی اور وعدہ بھی کیا تھا کہ نسخہ لکھ دونگا۔ مادہ منویہ کا پتلا ہونا، اس میں جراثیم کا کم ہونا یا مادہ منویہ کی کمی ہونا۔ ان مسائل کا ازالہ کرنا اس نسخہ کی خاصیت ہے۔

جوہر خصیہ بز، جوہر مغز بز، ہر ایک **60** گرام، ثعلب پنجہ، ثعلب مصری، سنگھاڑا خشک، الاجوتی، مغز پنبہ دانہ، موصلی سفید ہر ایک **4** تولہ۔ صندل سفید، دانہ الائچی خورد، تخم اوٹنگن ہر ایک تولہ، کشتہ مروارید، کشتہ مرجان، کشتہ عقیق، کشتہ بیضہ مرغ ہر ایک چھ ماشہ، کشتہ نقرہ در بھنگ تین ماشہ

جواہر سفوف اچھی طرح خشک کرلیں، کشتہ جات کے علاوہ باقی چیزیں کھرل کر کے سفوف بنالیں، پھر ان میں کشتہ جات شامل کر کے خوب کھرل کریں

ایک چمچ صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم لیں

چالیس دن،

مطلوبہ مسائل انشاء اللہ حل ہو جائیں گے

میاں محمد احسن

طاقت اور توانائی کیلئے

اسلام علیکم دوستو وعدہ وفا کرتے ہوئے آپکی پیش خدمت ہے علی ترین دوا اور غذا جس کو استعمال کرنے والے کے انگ انگ میں طاقت اور توانائی کی لہر دوڑ جاتی ہے اگر ہم جسم اور صحت کی حفاظت نہیں کریں گے تو وقت سے پہلے بیماریوں کا گھر بن جائیں گے چھوٹی سے چھوٹی کمزوری اور بیماری کو نظر انداز نہ کریں وقت پر اسکا تدارک کریں جس طرح ہم اپنی گاڑی کی اگر دو یا تین ماہ تک دیکھ بھال نہ کریں تو اسکی کارکردگی کم ہونا

ڈاکٹر یا حکیم کی ہو جاتی ہے بالکل اسی طرح ہر موسم کے لحاظ سے ہم اچھی غذا وقت پر استعمال کریں تو کسی ضرورت باقی نہیں رہتی پر ہم تو ناقص بازاری کھانوں کے عادی ہیں مہنگے مہنگے ڈاکٹروں کو فیس دے سکتے ہیں پر اپنی صحت پر چند روپے بھی خرچ نہیں کر سکتے

مغز پستہ ایک پاؤ

اسگندھ سو گرام

تالمکھانا سو گرام

ستاور سو گرام

گوند پھلائی دو سو گرام

مغز بادام شیریں ایک پاؤ

چاروں مغز دو سو گرام

چلغوزہ سو گرام

بھنے ہوئے چنے دو سو گرام

دیسی گھی گائے کا ڈیڑھ کلو

دیسی انڈے بیس عدد

زرشک شیریں دو سو گرام

کھویا اصلی پانچ سو گرام

شکر دیسی ڈیڑھ کلو

گوند پھلائی کو باریک پیس کر گھی کو گرم کر کے ڈال دیں جب سرخ ہو جائے تو تمام ادویات کو باریک پیس کر اور مغزیات کو موٹا موٹا کوٹ انڈے طور کر ان میں مکس کر دیں اور شکر بھی ملا لیں)) کھویا ان میں نہیں مکس کرنا) پھر سب مکسچر کو گھی اور گوند میں ڈال کر برابر چمچ چلاتے رہیں جب گھی چھوڑنا شروع ہو جائے تو کھویا ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور خوب چمچ ہلاتے رہیں جب ہلکا سرخی مائل ہو جائے تو اتار کر چینی کے مرتبان میں رکھیں دو سے پانچ تولا دودھ کے ساتھ ناشتہ کریں اور قدرت خدا کا نظارہ کریں میں جو چیز خود آزماتا ہوں وہی لکھتا ہوں کئی سالوں سے ذاتی استعمال میں ہے کمزوری کسی بھی قسم کی ہو مردانہ اعصاب کی جسم کی پٹھوں کی یا ذہنی کمزوری ہو بات کر کے بھول جاتا ہو ان سب مسائل کے لیے گوہر نایاب ہے تعریف اتنی ہے اسکی کے الفاظ نہیں ہیں اسکے لیے باقی بنا کر استعمال کر کے خود لکھ دینا مرد عورت بچے سب استعمال کر سکتے ہیں اور میرے لیے دعا کر دینا

والسلام

حکیم عباس رضا

ھوالشافی

صدف مرواریدی کلاں آدھا کلو ہلیلہ زرد آدھا کلو مکمل دونوں کو گل حکمت کر کے ایک من کی آگ دیں نکال کر خوب کھرل کریں اور فل سائز کیپسول بھر لیں ایک کیپسول صبح خالی پیٹ اور ایک کیپسول بوقت عصر ہمراہ دودھ میں شربت فولاد

حکیم محمد سلیم شہزاد سرادنیاپور

حبوب دافع احتلام

ھوالشافی

کشتہ قلعی، دانہ الائچی خورد، اجوائن خراسانی، مغز کنول گٹہ، تخم خشخاس، گوند کتیرا، گوند کیکر، افیون، تخم کاہو ،پوٹاشیم برومائیڈ، تخم خرفہ سیاہ، ستاور، مغز کدو، تخم تالمکھانہ، کوکنار برابر وزن باریک پیس کر گولی بقدر نخودی بنا لیں تیار ہے

مقدار خوراک

صبح شام ہمراہ دودھ دیں فوائد، احتلام جریان ذکاوت حس گرمی مثانہ سرعت انزال بوجہ گرمی، کو بند کرنے میں اکسیر ہے آزمائیں

حکیم محمد سلیم شہزاد سمرا دنیاپور

ھوالشافی

عقر قرحانمبرون، اجوائن خراسانی، کشتہ شنگرف، تخم بھنگ، لونگ، تخم دھتورہ، ہر ایک دس گرام، تخم ہرمل و ساٹھ گرام تمام اشیا کپڑ چھان کر اچھی طرح کھرل کریں، پانچ سو مل گرام کیپسول بھر لیں ایک صبح و شام ہمراہ دودھ بعد از غذا دیں فوائد، جریان مزمن، سرعت انزال کا خاص نسخہ وقتی و مستقل علاج ہے مجرب ہے

حکیم محمد سلیم شہزاد سمرا دنیاپور

بواسیر خونی

ھوالشافی

پوست بندق سوختہ، کتھ مٹی، گل بگاؤن گل نیم برابر وزن باریک پیس کر فل ساؤز کیپسول بھر لیں ایک صبح دوپہر شام ہمراہ شربت انجبار دیں مجرب ہے

حکیم محمد سلیم شہزاد سمرا دنیا پور

مقوی دماغ، مقوی بصر

دونوں نسخے بنانے میں آسان اور افادیت میں کامل ہیں۔ کچھ دن پہلے میں نے ایک پوسٹ سرمہ کی کی تھی وہ بنانے میں تھوڑا مشکل تھا جسے طبیب کی ہی زیرے نگرانی بنایا جا سکتا تھا۔ لیکن یہ نسخے عام آدمی بھی بنا سکتا ہے۔ آج کل اکثر لوگ کمزوری دماغ کی وجہ سے امراض چشم میں مبتلا ہیں اس لیے سرمہ کے ساتھ مقوی دماغ کا نسخہ بھی لکھا ہے تاکہ مرض جڑ سے ختم ہو۔

مقوی دماغ

مغز بادام، مغز کدو ہر واحد پاؤ، سونف مصفی، خشخاش ہر واحد آدھا پاؤ، دانہ الائچی خورد ایک چھٹانک، کوزہ مصری ڈیڑھ پاؤ

سب کا سفوف بنالیں صرف رات کو کھانے کے بعد دو چمچ ہمراہ دودھ کے لیں جوان آدمی کے لیے، بچوں کو عمر کے حساب سے کم دیں 40 دن کافی ہے

اس کے ساتھ یہ سرمہ بھی صبح وشام ایک ایک سلائی لگائیں، چالیس دن نتیجہ کے لیے کافی ہیں

سرمہ مقوی بصر

سرمہ پانچ تولہ ڈلی کو گرم کر کے آب ترپھلہ میں پچاس بجھا دیں۔ اس میں کشتہ جست دو تولہ، صدف سوختہ اور پھٹکڑی بریاں تولہ تولہ، مامیرا ں چینی، قلمی شورہ چھ چھ ماشہ

عرق گلاب سہ آتشہ 750 ملی لیٹر

عرق گلاب میں سرمہ تیار کر لیں اور استعمال کریں

مرض مخصوصہ مرداں

ایسے مرد حضرات جو اولاد جیسی نعمت ورحمت سے محروم ہیں انکے لیے خاص ہے۔ کچھ احباب نے فرمائش بھی کی تھی اور وعدہ بھی کیا تھا کہ نسخہ لکھ دونگا۔ مادہ منویہ کا پتلا ہونا، اس میں جراثیم کا کم ہونا یا مادہ منویہ کی کمی ہونا۔ ان مسائل کا ازالہ کرنا اس نسخہ کی خاصیت ہے۔

جوہر خصیہ بز، جوہر مغز بز، ہر ایک 60 گرام، ثعلب پنجہ، ثعلب مصری، سنگھاڑا خشک، لاجونتی، مغز پنبہ دانہ، موصلی سفید ہر ایک 4 تولہ۔ صندل سفید، دانہ الائچی خورد، تخم اوٹنگن ہر ایک تولہ، کشتہ مروارید، کشتہ مرجان، کشتہ عقیق، کشتہ بیضہ مرغ ہر ایک چھ ماشہ، کشتہ نقرہ دربھنگ تین ماشہ

جواہر سفوف اچھی طرح خشک کر لیں، کشتہ جات کے علاوہ باقی چیزیں کھرل کر کے سفوف بنالیں، پھر ان میں کشتہ جات شامل کر کے خوب کھرل کریں

ایک چمچ صبح وشام ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم لیں

چالیس دن

مطلوبہ مسائل انشاءاللہ حل ہو جائیں گے

میاں محمد احسن

گرتے بالوں کا کامیاب علاج 100٪ کام کرتا ھے

زیتون کا تیل 1 پاو دار چینی 3 تولہ خوب پوڈر کرے کھرل مین پھر تیل مین ڈال دیں ہلکی آگ پے رکھ دے جب دار چینی سب جل جائے ٹھنڈا کرین اور 1 تولا سرمہ خالص ڈال دیں اب شہد خالص 7 تولا ڈال دے شیشی میں محفوظ کرلے دھوپ میں رکھ دیا کریں اور اچھا ہو تا جائے گا

7 دن مین بال گرنا بند گرتے بال دوبارہ واپس بال سیاہ چمکدار

جس کے بال مکمل گر چکے ھو وہ سر کو ریزر بلیڈ سے شیو کریں اور تیل کی مالش کریں 7 دن مین بال واپس اور تیل لگا تار لگاتا رھے کبھی کبھی دانہ سر میں نکل آتا ھے کوی پریشانی کی بات نہی ھے

جسم کو موٹا فربہ کرنے کے لئے

نسخہ

چھوہارہ بغیر گٹھلی 300 گرام،

مغز چلغوزہ 50 گرام،

مغز بادام 50 گرام،

مغز پستہ 50 گرام،

مغزاخروٹ 50 گرام،

مغز فندق 50 گرام،

ناریل پاؤڈر 50 گرام،

کالے بھنے ہوئے چنوں کا آٹا 250 گرام،

میتھرے 25 گرام،

کلونجی 25 گرام،

دیسی گھی 500 گرام،

چینی 500 گرام،

دودھ 2 کلو

چھوھاروں کو دودھ میں اس وقت تک پکائیں کہ چھوھارے پھول کر نرم ھو جائیں۔
بعد میں نکال کر انہیں کونڈے میں ڈال کر خوب گھوٹ لیں پھر اسی میں بقیہ دودھ اور چینی شامل کر کے نرم آگ پر پکائیں تاکہ دودھ کا کھویا بن جائے بعد میں گھی کو آگ پر گرم کر کے اس میں چنوں کا آٹا ڈال کر ھلکا سا بریاں کرلیں۔ بریاں کرنے کے بعد آگ سے اتارلیں پھر اس میں تمام میوہ جات نیم کوب کر کے اچھی طرح مکس کرلیں، اب کھانے کے لئے تیار ھے۔

مقدارِ خوراک

30 گرام صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ۔

فوائد

سوکھا دبلا پتلا کمزور جسم اور تمام جسمانی کمزوری ختم کرتا ہے۔ جسم کو موٹا تازہ اور مظبوط بناتا ہے۔

عرق النساء

اجزاء

ادرک تازہ ایک پاؤ

دودھ گائے چار کلو

مغز بادام ایک چھٹانک

مغز پستہ ایک چھٹانک

مغز اخروٹ ایک چھٹانک

مغز چلغوزہ ایک چھٹانک

ترکیب تیاری

دودھ کو کسی برتن میں آگ پر رکھ دیں اور ادرک باریک گرینڈ کر کے ڈال دیں اور مغزیات کو باریک سفوف کر کے ڈال دیں پکاتے رہیں جب گاڑھا ہو جائے تو چینی ڈال کر پکائیں جب کھویا بن جائے تو اتار لیں کھوئے کے ٹھنڈا ہونے پر لڈو تیار کر لیں

استعمال

ایک لڈو روزانہ رات کو کھائیں

فوائد

عرق النساء کے درد کو بالکل ختم کر دے گا

جوڑوں کی سوزش کو ختم کر دے گا

اعصابی دردوں کو ختم کر دے گا

چوھدری طارق حسین

نبیذ بنانے کا طریقہ

سخت گرمی کے مہینے میں روزے ایسے گزاریں جیسے دسمبر کا مہینہ چل رہا ہے۔ پیاس اور تھکاوٹ کے احساس کو ختم کیجئے

رمضان کے اس مہینے میں ایک شربت سے متعارف کراتا ہوں جس کا تعلق دور نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کے معمولات سے ہے احادیث کی کتابوں میں نبوی غذاؤں کا جب مطالعہ کرتے ہیں تو نبیذ ایک ایسی اصطلاح ملتی ہے جس کا استعمال اہل عرب اب بھی کرتے ہیں لیکن عجم میں اس کا استعمال ختم ہو گیا ہے۔

کھجور کا استعمال گرمی اور تری دکھاتا ہے لیکن اگر اسی کھجور کو پانی میں بھگو کر اور اس کا شربت بنایا جائے تو اس سے زیادہ پر تاثیر اور تسکین سے بھرپور شاید کوئی شربت ہو گا۔ ویسے بھی اس وقت پوری دنیا میں دل کے امراض' انجائنا' ہارٹ اٹیک کیلئے کھجور کا استعمال بہت تیزی سے رواج پکڑ رہا ہے کیونکہ دنیا واپس فطرت کی طرف پلٹ رہی ہے اور کھجور فطرت ہے۔ آئیں اہم ذرا کھجور کا شربت آپ کی خدمت میں پیش کرتے ہیں کہ رمضان میں اس سے بھرپور لطف اٹھائیں۔

ایک صاحب مجھ سے کہنے لگے کہ رمضان کا مہینہ آرہا گرمی کا مہینہ ہے' پیاس' لو' حدت' اور حبس مجھ سے ویسے ہی برداشت نہیں ہوتی پھر روزے کے ساتھ کیسے برداشت ہو گی؟ میں نے کہا بالکل آسان ہے' آپ

ایسا کریں روزہ رکھنے کے بعد دو بڑے چمچ گلاب کے پھولوں کا گلقند کھا کر اوپر سے ایک گلاس پانی پی لیں یا پھر اس سے بہتر ہے کہ گلاب کے پھولوں کے دو چمچ کھا کر اوپر سے کھجور کا شربت پی لیں اسی طرح افطار کے وقت کھجور سے افطار کر کے چسکی چسکی کھجور کا شربت پئیں' گھونٹ گھونٹ نہ پئیں' پیاس گرمی' حدت' جلن سارے جسم کی نڈھالی پل بھر میں ختم ہو جائے گی۔

ویسے بھی سحری کے بعد گلقند کھانے والا اور کھجور کے گلاس کا ایک شربت پینے والا سارا دن ایسے ترو تازہ رہے گا کہ احساس تک نہیں رہتا کہ اسے روزہ ہے کہ نہیں ہے۔ جتنا بھی پر مشقت کام کرے اور جتنی زیادہ گرمی اور لو میں دن کا جتنا وقت گزارے اسے زیادہ سے زیادہ یہی احساس ہو گا کہ میرا روزہ ہے اس سے زیادہ احساس بالکل نہیں ہو گا کیونکہ کھجور کا شربت اور گلقند اپنے اندر ایک انوکھی افادیت رکھتے ہیں میں نے جب اس بندے کو یہ طریقہ بتایا تو وہ مطمئن ہو گیا اور پورا رمضان اسی ترکیب کے ساتھ گزارا۔ رمضان کے درمیان ملا تو کہنے لگا بہت مطمئن ہوں' روزے کا احساس تک نہیں بلکہ اب تو جی چاہتا ہے کہ رمضان دو ماہ کا ہو جائے۔ اس سے پہلے تو ایک دن کے روزے کیلئے بھی طبیعت میں بوجھ محسوس ہوتا تھا۔

ایک نہیں بے شمار مثالیں میرے پاس ہیں جب بھی کسی کو میں نے کھجور کے شربت پینے کی ترکیب دی سارا گھر کھجور کا شربت پینے لگا اور کھجور کا شربت پینے سے جہاں قلب و جگر کی تسکین ہوتی ہے وہاں کھجور کا شربت خود میپاٹائٹس' معدے کی تیزابیت' پیاس کی شدت' ہاتھ پاؤں کی جلن' منہ کی خشکی' لعاب دہن کا کم ہونا' پیشاب کی جلن اور قبض کا خود بہترین علاج ہے۔ ایسے لوگ جو کسی بھی ذیلی پیچیدہ مرض میں مبتلا ہوں اور روزہ رکھنے سے قاصر ہوں۔ وہ مایوس اور پریشان نہ ہوں کیونکہ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے بارے میں سیرت کی کتابوں میں یہ بات ملتی ہے وہ گرمی کے روزے اور سردیوں کی تہجد کی دعائیں مانگتے

تھے کیونکہ گرمی کے دن بڑے ہوتے ہیں اور سردیوں کی راتیں بڑی ہوتی ہیں۔ آئیں آپ کو احادیث کے حوالے سے نبیذ سے متعارف کرائیں۔ حضرت ابو قتادہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نبیذ بنانے کیلئے خشک اور کچی کھجور، خشک انگور اور خشک کھجور کے ملانے کچی اور تر کھجور کے ملانے سے منع فرمایا (اور فرمایا ہر ایک سے الگ الگ نبیذ بناؤ۔ (رواہ مسلم

نبیذ بنانے کا طریقہ

حسب مقدار کھجور لیکر شام کو (اگر کھجوریں خشک ہوں تو ان کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور گٹھلیاں نکال دیں) پانی میں بھگو دیں یعنی اگر کھجور ایک پاؤ ہو تو اس میں پانی تقریباً دو کلو ہو۔ صبح اٹھ کر کھجور کو ہاتھوں سے ملیں ملتے ملتے تمام کھجور اور اس کے ریشے پانی میں حل ہو جائیں گے جی چاہے چھان لیں اور نوش جان کریں' ورنہ بغیر چھانے بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر کھجوریں تازہ ہوں تو انہیں مت توڑیں اور ثابت ہی بھگو دیں صبح اٹھ کر مل چھان کر یا مل کر گٹھلیاں نکال دیں اور نوش کریں۔ چاہیں تو کھجور کے شربت میں دودھ بھی ملا سکتے ہیں اس طرح اس کی افادیت بھی بڑھ جاتی ہے اور جنت کے دو میوے یعنی دودھ اور کھجور اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کی زندگی میں اکیلا کھجور کا شربت پینا بہت زیادہ ثابت ہے۔ شہنشاہ اورنگزیب عالمگیر رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ صبح ناشتے میں نبیذ کا استعمال کرتے۔ بڑے بڑے محدثین اولیاء صالحین حضرت پیران پیر شیخ عبدالقادر جیلانی رحمۃ اللہ علیہ بھی نبیذ کا استعمال زیادہ کرتے۔ جعفر صادق رحمۃ اللہ علیہ سے بھی نبیذ کا استعمال ثابت ہے۔

احتیاط

نبیذ کا شربت بنا کر اگر گرمی کا موسم ہے ٹھنڈی جگہ یا فریج میں رکھیں۔ صبح کا بھگویا ہوا شام کو استعمال کریں اور شام کا بھگویا ہوا صبح استعمال کریں اگر فریج میں رکھیں تو خراب نہیں ہوتا لیکن احتیاطاً 12 گھنٹے سے زیادہ نہ رکھیں۔ بھگونے کے ایک گھنٹے بعد گرائینڈ کر کے بھی فوری استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک دن گزرنے سے اور شدید گرمی سے اس کے اندر خمیر پیدا ہوتا ہے اور خمیر کا پیدا ہو جانا اس کے استعمال کو مشکوک بنا دیتا ہے۔ لہٰذا کوشش کریں اس کو تازہ ہی استعمال کریں

اولاد نہ ھونا

اولاد نہ ھونے کی وجوہات

1

کمی سپرمز۔

2

بانجھ پن :۔

3

سپرمز کا مردہ ھونا

4

بے اولادی

بانجھ پن کا مطلب

بانجھ پن یا عقر کا مطلب

بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی یا بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کا نہ ہونا،

تعریف

بانجھ پن کی تعریف اس طرح کی جاتی ہے کہ 1 سال کے عرصے تک نارمل مباشرت ہوتے رہنے کے باوجود اور مانع حمل ادویات استعمال کئے بغیر حمل قرار نہ پاتا ہے۔ بانجھ پن کا شکار مرد بھی ہو سکتا ہے اور عورت بھی اس مرض میں مبتلا ہو سکتی ہے۔

بانجھ پن کی اقسام

بانجھ پن ابتدائی اور ثانوی دو طرح کا ہوتا ہے۔

1

عمرانیہ پن (Primary Infertility)

عمرانیہ پن سے مراد وہ مریض ہیں جن میں پہلے کبھی حمل نہیں ہوا

2

ثانوی بانجھ پن (Secondary Infertility)

ثانوی بانجھ پن سے مراد وہ مریض جن کے ہاں پہلے حمل واقع ہو چکا ہو

جبکہ ایک اور اصطلاح سٹرلٹی (Sterility) سے مراد بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کا مرد یا عورت میں مکمل طور پر ختم ہو جانا ہے۔

ماضی میں بانجھ پن کے شکار جوڑوں میں بچہ پیدا ہونے کی صلاحیت کم ہوتی تھی

مگر آج جدید دور میں مناسب تشخیص اور علاج سے 85 فیصد جوڑے بچہ پیدا ہونے کی اُمید کر سکتے ہیں۔

بانجھ پن میں مبتلا جوڑوں کو بہت زیادہ پریشانی اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

عورت کے لیے تو بانجھ گالی بن جاتی ہے۔

ایسے جوڑے جن کے ہاں بچہ پیدا نہ ہو اہو سارے کا سارا قصور عورت کا ہی بن جاتا ہے
بچہ نہ پیدا کرنے پر طعنے ملتے رہتے ہیں اور لعنت ملامت ہوتی رہتی ہے۔
حالانکہ بانجھ پن کا شکار مرد بھی ہو سکتے ہیں۔
بانجھ پن کی 40 فیصد وجوہات مردوں میں پائی جاتی ہیں
آج کل تو بہت جلد اس کی تشخیص ہو سکتی ہے
کہ بانجھ پن کی شکار کون ہے مرد یا عورت؟

حمل کے لیے شرائط
Conditions For Pregnancy

1

مرد اور عورت دونوں کا تندرست ہونا بہت ضروری ہے۔

2

مرد کو سرعت انزال اور ضعف باہ کا مریض نہیں ہونا چاہئے۔

3

مرد کی طرف سے اس کے مادہ منویہ نارمل اور مناسب جرثومہ منویہ (**Spermatozoon**) پیدا ہونے کی ضرورت ہوتی ہے۔

سپرمز کی صورتِ حال
سپرم کی صورت حال کچھ اس طرح سے ہونی چاہئے کہ کم از کم 72 گھنٹے کے پرہیز کے بعد مرد میں (حاصل ہونے والے) مادہ منویہ کا تجزیہ کرنے پر مادہ منویہ کی مقدار 1.5 ملی لیٹر سے 5 ملی لٹر تک، ایک ملی لٹر مادہ

اور (Motile) منویہ میں 20 ملین یا اس سے زائد سپرم 50 سے 60 فیصد تک حرکت کرنے والے

60 فیصد سے زائد نارمل شکل وصورت والے سپرم ہونے چاہئیں۔۔

یعنی سپرم کی تعداد کا ایک ملی لیٹر میں 20 ملین سے (Oligospermia) مرد کو سپرم کی تعداد میں کمی

کا مریض نہیں ہونا چاہیئے۔(Azoospermia) کم ہونا یا مادہ منویہ میں سپرم کا موجود نہ ہونا

عورت

عورت کو بھی صحت مند اور توانا ہونا چاہیئے عورت کو"

ورم رحم،

سیلان الرحم،

ماہواری کی بے قاعدگی،

ہارمونز کے توازن میں خرابی،

ماہواری یا حیض کی بندش،

حیض کی تنگی وغیرہ کا شکار نہ ہونا چاہیئے۔

سے ایک مکمل نمو یافتہ اور صحت مند بیضہ (Ovary) عورت کی طرف سے اس کی میض یا اووری

میں پہنچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔(Uterine Tube) پیدا ہو کر اسے قاذف نالی (Oocyte)

کہتے ہیں۔(Ovulation) عورت میں بیضہ خارج ہونے کے عمل کو عمل تبویض

میں پہنچتا (Fallopian Tubes) ہر ماہ بیضہ ایک یا دوسری اووری سے خارج ہو کر قاذف نالیوں

ہے۔

بیضہ خارج ہونے پر عورت کچھ اس طرح کے احساسات کا تجربہ کرتی ہے۔

1تک بڑھ جاتا ہے۔ oF 1 جسم کا درجہ حرارت

اگر حمل قرار نہ پائے تو ماہواری آنے تک)13 سے 14دن تک (بڑھتا رہتا ہے۔

چھاتیوں میں بھراؤ اور وزنی پن محسوس کرتی ہے۔

رطوبت کم ہو جاتی ہیں۔ (Vaginal) مہبلی

جسکے ساتھ وزن میں معمولی سا اضافہ محسوس (Peripheral Odema) معمولی سا محیطی اوڈیما

ہوتا ہے۔

ایسی علامات ان عورتوں میں نہیں پائی جاتی جو بیضہ خارج نہیں کرتی ہیں۔

بیضہ خارج ہونے پر عورت کے رحم کے منہ میں لگے ہوئے بلغم کا پلگ پروجیسٹرون

ہارمون کے اثر سے چمکدار اور نرم مخاط میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ (Progesteron)

ایسا ہونا ضروری ہوتا ہے

تاکہ سپرم آسانی سے رحم کے منہ میں داخل ہو سکے۔

حمل ہونے کے لیے یہ ضروری ہے کہ صحبت اس وقت کی جائے جب بیضہ خارج ہو چکا ہو پھر سپرم اور بیضہ

کا کامیابی سے ملاپ ہونا چاہئیے

سپرم کو اس قابل ہونا چاہیے کہ وہ بیضہ کی بیرونی جھلی کو اپنے خامروں سے توڑ کر بیضہ میں داخل ہو سکے جب

اور (Estrogen) ہو چکا ہو تو اسی دوران نسوانی جنسی ہارمونز ایسٹروجن (Fertilize) بیضہ بار آور

کی لائننگ مکمل ہو چکی (Endometrium) پروجیسٹرون کے زیر اثر رحم کی اندرونی جھلی بطانہ رحم

ہو۔

ہو سکے (Implant) تاکہ بار آور بیضہ رحم میں پہنچ کر آسانی سے دھنس

اور یہاں تقریباً 9 ماہ اور دس دن اپنی نشوو نما جاری رکھے بیضہ کا رحم کے اندر صحیح طرح امپلانٹ نہ ہونے سے ضائع ہو جاتے ہیں۔

بانجھ پن کے اسباب

بانجھ پن کے مردوں اور عورتوں میں علیحدہ علیحدہ اسباب ہوتے ہیں۔

عورتوں میں بانجھ پن کے اسباب

عورتوں میں 60 فیصد اسباب بانجھ پن کا سبب بنتے ہیں۔ جس میں سے 30 فیصد اسباب عمل تبویض نہ ہونا اور 30 فیصد عورت کے تولیدی اعضاء کی ساختی / تشریحی (Anovulation) یعنی بیضہ خارج نہ ہونا شامل ہیں۔ (Anatomic Defects) خرابیاں

کے اگلے حصے (Pitutary Gland) بیضہ کی خارج ہونے کی سب سے عام وجہ پیچوٹری گلینڈ ہارمونز کا کم خارج (Gonadotrophic) سے گونیڈوٹرافک (Adenohypophsis) ہوتا ہے

کی شناخت عورت میں پیشاب میں (Anovulatory Cycle) ایسی ماہواری جس میں بیضہ نہ ہو کی شناخت سے ہو سکتی ہے۔ (Pregnanedoil)

جو کہ پروجیسٹرون میٹابولزم کی پیداوار ہوتی ہے۔

عام طور پر بیضہ خارج ہونے کے وقت عورت کے خون میں پروجیسٹرون کے ارتکاز میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ حیضی دور کے بعد کے حصے میں پیشاب میں پریگنے نی ڈول کا اضافہ نہ ہونا بیضہ خارج نہ ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

ہے اور اس کے (Endometriosis) اس کے بعد زنانہ بانجھ پن کی ایک اور عام وجہ ورم درون رحم

بعد پیدا ہونے والی تبدیلیاں عورت کے تولیدی اعضاء کی تشریحی ساخت میں خرابی پیدا کرتی ہیں۔

اینڈومیٹری اوسس میں رحم کے اندر کی طرح کی ساخت جہاں سے حیض خارج ہوتا ہے

رحم کے باہر پیٹرو میں بھی پیدا ہو جاتی ہے۔

حیض کے دوران رحم کی اندرونی اینڈومیٹریم کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے قاذف نالیوں سے گذر کر پیٹرو میں آسکتے ہیں۔

پیٹرو میں اس ساخت پر نسوانی جنسی ہارمونز کے وہی اثرات ہوتے ہیں۔ جو رحم کی اندر کی ساخت پر ہوتے،

رحم میں تو حیض جاری ہونے کا ایک قدرتی راستہ ہوتا ہے

مگر پیٹرو میں چونکہ خون خارج ہونے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا اس لئے خون اندر ہی جمع ہوتا رہتا ہے۔

پیٹرو میں جریان خون درد کا سبب بنتا ہے

بننے کو تحریک ملتی ہے۔ (Fibrosis) اس سے پیٹرو کے اعضاء میں لیفی ساخت

بند کرتا ہے (encase) یہ اوریز کا مکمل

اور بیضہ خارج نہیں ہونے دیتا اینڈومیٹری اوسس کے نتیجے میں پیٹرو کے اعضاء میں باہمی چپکاؤ

واقع ہو جاتا ہے اور قاذف نالیاں بند ہو جاتی ہیں۔ (Adhesion)

یا سوزاک وغیرہ کے نتیجے میں قاذف نالیاں بند (PID) بعض عورتوں میں کسی پیلوک انفلے میٹری ڈزیز

ہو جاتی ہیں

انفکشن رحم کے منہ میں لگے ہوئے لیسدار بلغم کی پیدائش کو بھی تحریک دیتا ہے

جس کے نتیجے میں سپرم رحم کے منہ میں داخل نہیں ہو پاتے یہ بھی قابل غور بات ہے کہ بہت زیادہ کم عمر اور

بہت کم ہو تو بھی سپرم (PH) بہت زیادہ عمر والی خواتین میں بھی حمل قرار نہیں پاتا اگر ویجائنہ کی پی ایچ

ایسے ماحول میں زندہ نہیں رہ پاتے اور حمل قرار نہیں پاتا
اسکے علاوہ ایسی کریمیں، جیلی اور لبریکینٹس جو سپرم کو ہلاک کر دیں۔
کی موجودگی جیسے کہ **(Fibroids)** یا رحم کی لیفی رسولیاں **(Metritis)** ورم رحم
کی وجہ سے ایک یا دونوں اووریز متاثر ہو سکتی ہیں۔ **(Ovarian cyst)**
جس کی وجہ سے وہ ہارمونز کا توازن برقرار نہیں رکھ پاتی جو کہ ایک فولیکل کے میچور ہونے اور رحم کی اندرونی
لائننگ کے لیے ضروری ہوتے ہیں
اور ایک متاثرہ اووری ایک صحت مند بیضے کو قاذف نالی میں خارج کرنے میں ناکام رہتی ہے۔
غذا کی کمی، وزن کی کمی، وزن کی زیادتی کی وجہ سے ہارمونز کا توازن قائم نہیں **(Stress)** اسکے علاوہ دباؤ
(Contracepives) رہتا جس سے رحم کی اندرونی لائننگ اور فم رحم کی بلغم متاثر ہوتی ہے۔ مانع حمل
بھی ہارمون کے قدرتی توازن کو غیر متوازن کر دیتی ہیں۔ اور ماہواری کو بے قاعدہ کر دیتی ہیں۔ ان ادویات
کو چھوڑنے کے کافی عرصے بعد تک بھی ماہواری بے قاعدہ رہ سکتی ہے۔
رحم اور قاذف نالیوں میں سوزش اور سیلان الرحم کا سبب بنتی ہیں۔ **(IUDs)** انٹرا یوٹرائن ڈیوائسز
کی وجہ سے نالیاں بند ہو سکتی **(Scarring)** جسکے نتیجے میں ورم کے ٹھیک ہونے کے بعد سکارنگ
ہیں۔ سگریٹ نوشی بھی تولیدی نظام کے نارمل فعل کو خراب کر سکتی ہے
اس سے تولیدی اعضاء میں خون کی سپلائی کی کمی اور قاذف نالیوں کے اندر لگے ہوئے بال نما ابھار
کی حرکت متاثر ہوتی ہے ان بال نما ابھاروں کی حرکت سے بیضہ کو قاذف نالیوں میں حرکت **(Cilia)**
یا کسی جراحی کے نتیجے میں رحم کی **(Polyps)** کرنے اور آگے جانے میں مدد ملتی ہے۔ بواسیر الرحم
بھی بانجھ کا سبب بنتے ہیں۔ کیفیین کا لگاتار **(Retoversion)** خرابی، رحم نہ ہونا، رحم کا میلان خلفی

زنک B6, B2, A, E, B12 استعمال تھا ئرائیڈ گلینڈ کے فعل میں کمی غذائی اجزا مثلاً وٹامن فولک ایسڈ ضروری امینو ترشے میگنیشیم کی کمی جو فرٹیلٹی کے لیے ضروری ہیں۔ دباؤنہ صرف (Zinc) ہارمونز کے توازن کو خراب کرتا ہے بلکہ قاذف نالیوں کے سکڑنے کا سبب بھی بنتا ہے جس سے بیضے کو ان نالیوں سے گذرنے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور پیڑو میں خون کی سپلائی کی وجہ سے رحم کی اندرونی لائنگ بھی متاثر ہوتی ہے اور ویجائنہ کے سکڑنے سے سیکس کا عمل بھی متاثر ہوتا ہے

نسخہ

ھوالشافی

مغز فندق 1 تولہ

بہمن سرخ و سفید 2 تولہ،

سعد کوفی 1 تولہ

تخم پیاز سفید 3 تولہ

زنجبیل 1 تولہ

دار چینی 3 تولہ

عاقر قرحا 1 تولہ

جوز بویہ 1 تولہ

لونگ 3 ماشہ

مصطگی رومی 3 گرام

بسابہ 1 تولہ

خصیتہ الثعلب 2 تولہ

مغز بادام 1 تولہ

مغز پستہ 1 تولہ

جڑ اسگندھ کا چھلکا 2 تولہ

زعفران 2 گرام

ابریشم مقرض 3 تولہ

مروارید نا سفتہ 3 ماشہ

ورق نقرہ 10 عدد

ورق طلا 10 عدد

مغز چرا 1 تولہ

مشک خالص 4 رتی

عنبر اشہب 4 رتی

سفوف جواہر 3 ماشہ

مایہ شتر اعرابی 10 گرام

شہد تین گنا تمام ادویہ

ترکیب تیاری

ساری اشیاء کو باریک کریں چھان کر شہد خالص مذکورہ بالا ملا کر قوام کر کے معجون تیار کر لیں،

ترکیب استعمال

3 گرام صبح و شام ہمراہ نیم گرم دودھ کے ساتھ

حکیم علی رضا صاحب

رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کے لیے تلبینہ تیار کیا" : جائے۔ پھر فرماتے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ (تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اُتار دیتا ہے۔"(ابن ماجہ

رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبرئیلؑ سے فرمایا کہ: جبرئیلؑ میں تھک جاتا ہوں۔ حضرت جبرئیلؑ نے جواب میں عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ آپ تلبینہ استعمال کریں

آج کی جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو میں دودھ کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ کیلشیئم ہوتا ہے اور پالک سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے، اس میں تمام ضروری وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں

پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے۔

نبی ﷺ فرماتے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اُتار دیتا ہے۔"(بخاری' مسلم 'ترمذی' نسائی' احمد

جب کوئی نبی ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے

نبی پاک ﷺ کو مریض کیلئے تلبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے نیم گرم کھانے 'بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند

کرتے تھے۔ (بھرے پیٹ بھی یعنی ہر وقت ہر عمر کا فرد اس کو استعمال کر سکتا ہے۔ صحت مند بھی مریض بھی

نوٹ

تلبینہ نا صرف مریضوں کیلئے بلکہ صحت مندوں کیلئے بہت بہترین چیز ہے۔ بچوں بڑوں بوڑھوں اور گھر بھر کے افراد کیلئے غذا ٹانک بھی دوا بھی شفاء بھی اور عطا بھی۔۔۔۔ خاص طور پر دل کے مریض ٹینشن ذہنی امراض دماغی امراض معدے جگر پٹھے اعصاب عورتوں بچوں اور مردوں کے تمام امراض کیلئے انوکھا ٹانک ہے۔

جو " جسے انگریزی میں "بارلے" کہتے ہیں۔ اس کو دودھ کے اندر ڈال دیں۔ پینتالیس منٹ تک دودھ میں " گلنے دیں اور اسکی کھیر سی بنائیں۔ اس کھیر کے اندر آپ چاہیں تو شھد ڈال دیں یا کھجور ڈال دیں۔ اسے تلبینہ کہیں گے (Talbeena

ترکیب

دودھ کو ایک جوش دے کر جو شامل کر لیں۔

ہلکی آنچ پر ۴۵ منٹ تک پکائیں اور چمچہ چلاتے رہیں۔

جو گل کر دودھ میں مل جائے تو کھجور مسل کر شامل کر لیں۔

میٹھا کم لگے تو تھوڑا شہد ملا لیں۔

کھیر کی طرح بن جائے گی۔

چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اوپر سے بادام، پستے کاٹ کر چھڑک دیں۔

(کھجور کی جگہ شہد بھی ملا سکتے ہیں)

طبی فوائد

طبی اعتبار سے اس کے متعدد فوائد بیان کئے جاتے ہیں- یہ غذا

1

(Depression)۔ غم،

2

مایوسی،

3

کمر درد،

4

خون میں ہیموگلوبن کی شدید کمی،

پڑھنے والے بچوں میں حافظہ کی کمزوری

5

بھوک کی کمی،

6

وزن کی کمی،

7

کولیسٹرول کی زیادتی،

8

ذیابیطس کے مریضوں میں بلڈ شوگر لیول کے اضافہ،

9

امراض دل، انتڑیوں،

10

معدہ کے ورم،

11

السر کینسر،

12

قوت مدافعت کی کمی،

13

جسمانی کمزوری،

14

ذہنی امراض،

15

دماغی امراض،

16

جگر،

17

پٹھے کے اعصاب،

18

نڈھالی

19

(Obsessions) وسوسے.

20

(Anxiety) تشویش .

کے علاوہ دیگر بے شمار امراض میں مفید ہے اور یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ جو میں دودھ سے زیادہ کیلشیم اور پالک سے زیادہ فولاد پایا جاتا ہے اس وجہ سے تلبینہ کی اہمیت بڑھ جاتی ہے"۔

نوٹ

صدقہ جاریہ سمجھتے ہوئے اسے زیادہ سے زیادہ شیئر کریں تاکہ ہر کوئی مستفید ہو سکے۔ جزاک اللہ خیر

دق الاطفال / بچے کا سوکھا پن

چند دن پہلے میرے پاس ایک عورت اپنا بچہ لے کر آئی۔ کہتی ہیں کہ یہ موٹا نہیں ہو رہا ہے جب سے پیدا ہوا ہے کمزور ہی ہے ایلوپیتھک دوائی ڈیڑھ ماہ تک کھلائی ہے لیکن بالکل فائدہ نہیں ہوا۔ بچے کی عمر بقول عورت کے ساڑھے پانچ ماہ تھی۔ کوئی پیچش یا الٹی بھی نہیں تھی

کمزور واقعی بچہ کافی تھا

بیج بنکھیرا اور فلفل سیاہ مقدار 1ماشہ سفوف مثل گرد

بنا کر 50 گرام چھوٹا شہد میں ملا کر دیا

آج تقریباً 20 دن بعد پھر وہی عورت وہی بچہ لے کر آئیں اور بڑی خوش تھی کہ اتنے کم عرصہ میں 940

گرام یعنی تقریباً 1کلو وزن بچے کا بڑھ گیا تھا اور اب وہ کچھ صحت مند بھی لگتا تھا خوراک صرف صبح وشام

چٹائیں

دن میں 2بار۔ بچے کا سوکھا پن ختم ہو کر بچہ موٹا اور صحتمند ہو جائے گا

بچے نازک ہوتے ہیں۔ معالج سے مشورہ کیے بغیر استعمال نہ کریں

میاں محمد احسن

یورک ایسڈ

سخت مادوں کو پگھلا کر خارج کرتا ہے۔ بدہضمی۔ کھٹی ڈکاریں اور جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔ پٹھوں کو مضبوط اور اعضاء کو چست کرتا ہے۔ جوڑوں کو لچکدار بناتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ گردوں کی پتھری اور فیٹی لیور میں بھی اکسیر سے کم نہیں ہے

اسگند۔ سورنجاں شیریں۔ سنڈھ۔ قسط شیریں ہر ایک 8تولہ

پیپلا مول۔ ہلدی۔ سورنجاں تلخ۔ شاہ کمی ہر ایک 4تولہ

فلفل سیاہ۔ نوشادر۔ ریوند خطائی۔ ریوند عصارہ ہر 2تولہ

تمام اشیاء کا سفوف بنالیں 3ٹائم کھانے کے بعد 3ماشہ ہمراہ قہوہ پودینہ سونف زیرہ سفید سبز الائچی لیں

چند دن کے استعمال سے یورک ایسڈ ٹھیک ہو جائے گا اور معدہ و جگر کی بھی اصلاح ہو جائے گی انشاءاللہ

میاں محمد احسن

جلد کی بیماریاں

موسم گرم میں زیادہ تر جلد کی بیماریاں رونما ہوتی ہیں جن میں پت۔ کثرت پسینہ۔ بدبودار پسینہ۔ پتی اچھلنا۔ دھدر۔ داد چنبل۔ خارش۔ پھوڑے پھنسیاں۔ چہرے کے کیل مہاسے۔ وغیرہ انکے علاوہ برص رسولیاں کینسر۔ جلد کے پھٹ جانے پر بھی کچھ لکھوں گا۔ فی الحال آج صرف پت پہ ہی لکھتے ہیں

جلد کی سطح پر چھوٹے چھوٹے دانے نمودار ہوتے ہیں جنکو دبانے سے سفید پانی نکلتا ہے اور متاثرہ جگہ سرخ ہو جاتی ہے۔ اس مرض میں عموما جلد کے مسام بند ہو جاتے ہیں پسینہ کی رطوبت اندر ہی رک جاتی ہے جب انھیں تحریک ملتی ہے تو جلد پر چھوٹے چھوٹے دانے بن جاتے ہیں وجہ اس کی گرم خشک اشیاء کا بکثرت استعمال ہے

یہ ایک غدی عضلاتی مرض ہے اس کا علاج غدی اعصابی تحریک سے کریں ملین 5 ہمراہ شربت بزوری 3 ٹائم کیپسول دیں اور لگانے کے لیے یہ پاوڈر لگائیں انشاءاللہ بہت جلد صحت ملے گے ارا روٹ 250 mg 500 گرام۔ زنک آکسائیڈ 125 گرام۔ ست پودینہ 5 گرام۔ کافور 10 گرام باریک پیس کر متاثرہ جگہ پر لگائیں

ملین 5 زنجبیل 50 گرام۔ نوشادر 20 گرام۔ مرچ سیاہ 10 گرام۔ سنائی 80 گرام

سفوف بنا کر 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں تین بار شربت بزوری سے لیں

ایزو سپرمیا / Azoospermia

سپرم کا مکمل ختم ہونا

پچھلے دنوں ایک نسخہ عقیق سلیمانی کے استعمال کا تشہیر کیا تھا جس میں سپرمز کے بلکل ختم ہو جانے کی وجوہات بھی لکھی تھیں۔ جن میں سب سے بڑی وجہ جو آج درپیش ہے سوزاکی زہر ہے۔ بواسیری اور آتشکی زہر پہ انشاءاللہ بہت جلد لکھیں گے آج صرف سوزاکی زہر کا علاج اور اسکی وجہ سے سپرمز کے ختم ہو جانے کا علاج لکھتے ہیں

تریاق سوزاک

ست لوبان۔ ست بہروزہ۔ رال سفید۔ کہربا شمعی۔ گوند کیکر ہموزن سے 1۔1 گرام 3 بار دن میں پانی سے لیں

سفوف افزائش کرم

ثعلب مصری۔ ثعلب پنجہ۔ موصلی سفید۔ حب الزلم۔ تخم کونچ۔ تالمکھانہ ہر واحد 40 گرام۔ الائچی خورد اور آملہ ہر واحد 20 گرام۔ کوزہ مصری 200 گرام

6 گرام دودھ کے ساتھ صبح وشام نہار منہ

40 دن کافی ہے۔ انشاءاللہ شفا ہو گی

دوائی کسی بھی اچھے طبیب سے تیار کروائیں

میاں محمد احسن

خوبصورتی کے لیے ابٹن

رائی۔ زیرہ سفید۔ بالچھڑ۔ صندل سفید۔ حسن یوسف۔ پوست سنگترہ۔ تخم سنگترہ۔ ہر ایک 6 ماشہ زعفران 3 ماشہ

تمام ادویہ کا الگ الگ سفوف بنا کر عرق گلاب 5 تولہ اور عرق کیوڑہ 3 تولہ میں کھرل کر کے بطور ابٹن رات کو استعمال کریں اور صبح دھو لیں

7 دن میں چہرہ صاف رنگ گورہ۔ چھائیاں غائب

دوائے چنبل

کونپل کریر۔ کونپل مدار۔ سفید پیاز۔ برگ بھنگ ہر ایک 100 گرام روغن زرد آدھا کلو

پیاز کے علاوہ باقی تمام اشیاء کو سایہ میں خشک کریں پھر مٹی کی ہنڈی میں رکھ کر ایک پاو روغن زرد شامل کر لیں اور کپڑ وٹی کر کے 10 کلو اوپلوں کی آگ دیں پھر نکال کر باقی ماندہ روغن شامل کر خوب کھرل کریں ایک مرہم تیار ہو جائے گی۔ مقام ماوف کو دھو کر اوپر مرہم لگائیں انشاء اللہ کچھ دن کے استعمال سے چنبل جڑ سے ختم ہو جائے گا۔

یہ پودا کریر قدرتی آج نظر آیا اور ایک بھائی نے علاج بھی آج ہی پوچھا تھا اس لیے تصویر بھی ساتھ لگائی ہے

موٹاپا کل کورس

مکو۔ کاسنی۔ پودینہ۔ گل سرخ ہر ایک ڈیڑھ ماشہ۔ تخم املتاس 8 عدد 3 کپ پانی میں ابالیں جب 1 کپ رہ جائے تو اتار کر پیئیں نہار منہ روزانہ صبح و شام

کلونجی۔ اجوائن۔ میتھرے۔ سبز چائے۔ چھلکا اسبغول ہموزن سفوف بنا کر آدھا چمچ عرق چو عرقہ یا پانی کے

ساتھ 3 بار دن میں

بادی۔ تلی ہوئی اور دیر ہضم اشیاء سے پرہیز کریں

وزن 2 ماہ کے استعمال سے 15 کلو کم ہو جائے گا

اپنے طبیب کے رائے کے بغیر کوئی بھی دوائی استعمال نہ کریں

میاں محمد احسن

تخم ریحان 3 تولہ۔ دانہ الائچی کلاں 2 تولہ۔ مصطگی رومی 1 تولہ۔ عقر قرحا اور مازو سبز ہر ایک 3 ماشہ

تمام اشیاء کا سفوف بنا کر 2۔3 ماشہ ہمراہ دودھ وقت خاص سے 2 گھنٹے قبل

گٹھلی آم۔ چھلکا آم۔ رائی۔ ہر ڑ ہر ایک 1 تولہ۔ تخم جامن۔ صندل سرخ۔ کچور۔ سعد کوفی۔ انبہ ہلدی۔ چھلکا سنگترہ ہر ایک 2 تولہ

تمام اشیاء کا سفوف بنا کر عرق گلاب 250 گرام میں کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔ پانی کی مدد سے چہرے پہ لگا کر مساج 3۔5 منٹ کریں 1 گھنٹے بعد منہ دھولیں۔ پھر قدرے ناریل تیل لگالیں۔ 20۔15 دن تک

رزلٹ مل جائے گا

تجربہ کرنا شرط ہے چہرہ چمکتا اور صاف و سفید ہو جائے گا

میاں محمد احسن

شوگر کے مریضوں کے لیے نسخہ خاص

اکثر و بیشتر شوگر کے مریض کثرت پیشاب۔ سرعت انزال۔ جریان۔ رقت اور مردانہ کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جنہیں شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ اپنے اعصابی نظام کو بھی بحال رکھنا چیلنج ہوتا ہے 2 نسخے لکھتا ہوں پہلا جریان۔ سرعت۔ رقت۔ لیکوریا اور کثرت پیشاب کے لیے ہے۔

نسخہ 1

سمندر سوکھ۔ تج۔ تالمکھانہ ہر ایک ہموزن لے کر سفوف بنا لیں 2۔1 ماشہ 3 ٹائم ہمراہ پانی لیں

نسخہ 2

دار چینی۔ لونگ۔ حرمل۔ خراطین۔ عقر قرحا۔ سلاجیت۔ کشتہ مرجان۔ کچلہ مدبر ہر واحد 1 تولہ۔ زعفران 6 ماشہ سفوف بنا کر 1 کیپسول کھانے کے بعد دو دو ہو سے صبح و شام۔ مردانہ کمزوری بوجہ شوگر کے لیے اعلیٰ درجہ کی دوا ہے

میاں محمد احسن

قے / vomiting

معدہ کی سوزش۔ آنتوں کی سوزش۔ پیٹ کی جھلیوں کی سوزش۔ آنتوں میں رکاوٹ۔ قولنج وغیرہ قے کا باعث بنتی ہیں۔ ہیضہ کی صورت میں قے کے ساتھ اسہال کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ قے آنا بذات خود کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ کسی دوسری بیماری کی علامت ہے اس علامت کو مد نظر رکھ کر علاج کیا جائے تو مرض جلد ہی ختم ہو جاتا ہے۔ آج کل اکثر پیدائشی بچوں میں بھی یہ مسئلہ آرہا ہے کہ دودھ پینے کے فورا یا تھوڑی دیر بعد قے آجاتی ہے ان میں تو زیادہ تر معدہ کے داخلی منہ یا خارجی منہ کی بندش یا سوزش ہوتی ہے اگر مسلسل قے آتی رہے تو ایلو پیتھک آپریٹنگ ہی کرتی ہے۔ طب نبوی میں کلونجی 1ماشہ کا باریک سفوف بنالیں اور شہد چھوٹا 3 تولہ ملا کر بچے کو دن میں کئی بار چٹائیں انشاء اللہ آپریشن کی نوبت نہیں آئے گی۔

سمندری یا ہوائی سفر میں بھی قے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی عوارض۔ ہسٹیریا۔ پریگننسی۔ نشہ آور ادویہ سے بھی قے آجاتی ہیں۔ بنیادی علامات کو دیکھ کر ہی بہتر علاج ممکن ہوتا ہے۔ لیکن وجہ کوئی بھی ہو قے کے دوران کھانا کم کھائیں اور زود ہضم کھائیں پانی نیم گرم استعمال کریں۔ عام الٹی اور قے کے لیے

زنجبیل 3تولہ۔ فلفل سیاہ 2تولہ پوست بیخ مدار 2تولہ الائچی خورد 1تولہ۔ ست لیموں 2ماشہ۔ ست پودینہ 1 ماشہ۔ سفوف بنالیں

500ایم جی کیپسول دن میں 4-3بار پانی سے

السر کے مریض جنہیں قے کی بھی شکایت ہو

انار دانہ 4تولہ۔ آملہ خشک۔ کشنیز۔3-3تولہ۔ صندل سفید 1تولہ۔ زیرہ سفید 2تولہ سفوف بنالیں

500ایم جی کیپسول دن میں تین بار

شربت آلو بخارا سے دیں

میاں محمد احسن

حب کثیر الفوائد

لونگ 100 گرام کو آب پیاز سفید میں بھگو دیں۔ پانی اتنا ہو کہ لونگ سے دو انگل اوپر۔ خشک ہونے دیں۔
جب آب پیاز خشک ہو جائے تو سفوف بنالیں
20 گرام ازراقی کو روغن زرد میں مدبر کر کے سفوف کرلیں۔ لونگ اور ازراقی مدبر کا سفوف مکس کر 50 کے گرام آب دھتورہ کا چھانٹا دیتے جائیں اور خوب کھرل کریں
گرام کو کنار کا رب تیار کریں۔ سفوف بالا کو اس رب میں ملا کر کھرل کریں۔ شہد خالص کی مدد سے 50 نخودی گولیاں بنالیں۔ مزید چاہیں تو ورق چاندی بطور خوبصورتی چڑھا سکتے ہیں۔ دوا تیار ہے۔ 1-1 گولی صبح وشام کھانے کے بعد اپنے معالج کے مشورہ سے لیں۔ کوئی دعوی نہیں البتہ جو فوائد لکھوں گا ان پہ انشاء اللہ پورا اترے گا۔

دائمی نزلہ وزکام چاہے 10 سال پرانا ہو ٹھیک ہو جائے گا
پٹھوں کا درد اور جوڑوں کا درد۔ سوجن ٹھیک کرے گا
اعصابی کمزوری دور کر کے جسم کو جاندار بنائے گا
سرعت انزال اور احتلام کو رفع کرے گا
ممسک بے حد درجہ کا ہے۔ جو لوگ وقت خاص میں ٹائمنگ کا رونا روتے ہیں وہ ایک دفعہ ضرور استعمال کریں

آپ کی سوچ سے زیادہ رزلٹ ملے گا۔
کمی انتشار کے لیے بھی اکثیر الاثر ہے
کوئی بھی دوا اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں

میاں محمد احسن

کولیسٹرول ،فیٹی لیور / پتہ کی پتھری

یہ نسخہ محمود رسول بجٹہ صاحب کی کتاب بیاض محمود سے ہے۔ پہلے بھی کئی بار گروپ میں شئیر ہو چکا ہے میں نے آج تیسری بار اسے تیار کیا ہے۔

مضر اثرات سے مبرا ہے اور انتہائی تیزی کے ساتھ مریض کو صحت یاب کرتی ہے اور مریض بائی پاس سے بچ جاتا ہے

سیپیاں 500 گرام ،نوشادر 250_ گرام پیس کر ملالیں اور کسی ڈولی میں بند کر کے گل حکمت کریں اور_ 25_ کلو کی آگ پاتھیوں کی کسی گڑھے میں دے دیں سرد ہونے کے بعد کشتہ کو ڈولی سے نکال کر کسی برتن میں ڈال کر کھلی ہوا میں رکھ دیں 24 گھنٹہ میں اس سے نوشادر کا تیل بر آمد ہو گا

5 تا_6_ قطرے پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پلا دیں کولسٹرول کا نام ونشان مٹ جائے گا

فیٹی لیور یعنی جگر پہ چربی چڑھ جانے کے لیے صرف 3 ہفتہ استعمال کریں انشاء اللہ شفا ہو گی

پتہ کی پتھری میں 40 دن کا استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپریشن سے نجات ملے گی

لکھی گئی ترتیب و مدت کے بعد اپنی تسلی کے لیے ٹیسٹ رپورٹ کروا سکتے ہیں۔

میاں محمد احسن

انقلابی نظام تشخیص

آج محمود رسول بھٹہ صاحب سے ملاقات ہوئی چونکہ ہم ایک ہی علاقہ کے ہیں اور اکثر ملاقات کا شرف حاصل ہوتا رہتا ہے۔ میرے محسن ہیں بلکہ محسن طب ہیں ہر ایک کے لیے۔ پچھلے کچھ دنوں سے ان کی طبیعت خراب تھی۔ اب الحمد اللہ کافی بہتری آئی ہے۔ کچھ علم طب پر بات ہوئی۔

میں نے ان سے ذاتی طور پر علم تشخیص پہ لکھنے کی گذارش کی۔ ماہر نباض تو ہیں ہی کچھ اس سے مختلف لکھنے کو کہا جو انھوں نے بشرط صحت لکھنے کی ذمہ داری لی ہے۔ اس طریقہ تشخیص سے بہت ہی کم لوگ واقف ہونگے یہ طریقہ دو طرح کا ہو گا

پہلا جس میں صرف مریض کا کرتہ یعنی قمیض کو سونگھ کر مریض کا مزاج اور بیماری اور پھر علاج بھی بتایا جائے گا

دوسرا طریقہ میں مریض کے مختلف مقامات پہ تھرمامیٹر سے ٹمپریچر لے کر مریض کا مزاج اور بیماری اور پھر علاج بھی بتایا جائے گا۔

اصل یہ ہے علم جسے جناب محمود بھٹہ صاحب ہم لوگوں کو ٹرانسفر کر رہے ہیں

کئی نام نہاد حکیم ویسے ہی اندھیرے میں سوٹا چلا کر لوگوں کو بے وقوف بنا رہے ہیں اور پھر معزز حکماء کو چیلنج کر رہے ہیں کہ کوئی ہم سا ہو تو سامنے آئے۔ بس یاد رکھیں ایک مثال "بھانڈا جتنا خالی ہو گا اتنی زیادہ آواز

" دے گا

میری دعا ہے کہ اللہ رب العزت بھٹہ صاحب کو صاحب کاملہ عطا فرمائے۔ آپ بھی دعا کریں کہ اللہ رب العزت اس چراغ طب کا ساتھ ہمیشہ رہے

پیشاب میں ریگ (ریت) آنا

یہ دو طرح کی ہوتی ہے ایک سرخ دوسری زرد رنگ۔ سرخ رنگ کی بکثرت گوشت خوری۔ انڈے۔ شراب وغیرہ سے ہوتی ہے دوسری جگر کی خرابی۔ بد ہضمی دیرینہ۔ سستی و کاہلی۔ کمی ورزش کی وجہ سے ہو جاتی ہے ۔ جس بھی قسم کی ہو یہ معجون استعمال کریں انشاء اللہ شفا ہو گی۔

میتھی۔ کرفس۔ تخم خیار۔ تخم خربوزہ 3۔3 تولہ

کہربا۔ مصطگی۔ خار خسک 2۔2 تولہ

تخم کشوث۔ تخم مولی۔ سنگ سرماہی۔ حجر یہود 1۔1 تولہ

سنبل الطیب۔ ناگ کیسر۔ دار چینی 9۔9 ماشہ

سب کا سفوف بنا کر ہموزن شکر کا قوام کر کے معجون بنا لیں۔

صبح و شام عرق سونف 50 گرام سے لیں 3

میاں محمد احسن

یہ مضمون پہلے بھی شئیر کیا تھا کچھ لوگوں کے اصرار پر دوبارا شئیر کر رہا ہوں۔3 اقساط تھیں جنہیں اکٹھا ہی لکھا ہے۔

مرض جریان موجودہ زمانہ میں تخمیناً 90 فیصد سے بھی زیادہ مرد حضرات کو لاحق ہے اس موذی مرض میں سکول کالج یونیورسٹی کے طلباء اکثریت پھنسی ہوئی ہے مرجھائے چہرے دھنسی ہوئی آنکھیں پیلے رنگ سب اسی کی وجہ سے ہے سوال یہ پیدا ہوتا ہے فی زمانہ اس مرض کا اسقدر زور کیوں ؟ ہمارے بڑوں میں تو یہ مرض نہیں تھا میرے ناقص خیال میں بلغم پیدا کرنے والی اشیاء کا کثرت سے استعمال اسکی بڑی وجہ ہے اور بھی کئی وجوہات ہیں مثلاً شراب نوشی۔دہی کا زیادہ استعمال۔قبض۔بواسیر۔آبی جانوروں کا گوشت کثرت سے استعمال کرنا۔کثرت بیٹھک۔کثرت نوم وغیرہ۔علامات ماقبل جریان میں دانتوں کا میلا ہونا۔زبان گلا اور تالو سفید و میلے ہو جاتے ہیں ہاتھ پاوں میں جلن جسم چکنا بال خشک شدت پیاس ہوتی ہے

اب آتے ہیں جریان کی اقسام کی طرف۔اکثر و بیشتر حکیم معالج ایک ہی قسم کی دوائی سب اقسام جریان میں استعمال کرواتے ہیں جس کا نتیجہ صفر ہو کر بدنام طب ہوتی ہے نہ مزاج کو پڑھا نہ ہی وجوہات دیکھیں بس دوائی دی اور دعا دی اگر تکا لگ گیا واہ بھلا نہ لگا جا بھلا۔خلطوں کے لحاظ سے جریان کی تین اقسام ہیں

بلغمی جریان۔صفراوی جریان۔اور اور بادی جریان

بلغمی میں مزید دس اقسام ہیں صفراوی میں چھ اور بادی میں چار

یعنی کل ملا کر بیس قسمیں جریان کی ہیں آپ سوچیں کہ بیس امراض ایک ہی نسخے سے کس حد تک ٹھیک ہو سکیں۔

بلغمی جریان کی اقسام میں علامات پیشاب گنے کے رس جیسا آنا۔نہایت گاڑھا اور چکنا آنا۔شراب کی رنگ و بو

والا آنا۔ پیشاب میں البیومن آنا۔ منی اور پیشاب کا مل کر خارج ہونا۔ لار کی مانند بہتی رہنا۔ نہایت آہستہ اور تھوڑی مقدار میں پیشاب آنا وغیرہ ہیں

صفراوی جریان میں پیشاب کھارے پانی کی مانند رنگ و بو میں آنا۔ نیلے رنگ۔ سیاہ رنگ۔ زرد رنگ۔ خونی رنگ سخت بدبودار آنا وغیرہ ہے اور بادی جریان میں پیشاب کے ساتھ چربی آنا۔ مغز (مجا) کی مانند آنا۔ شہد رنگ کا میٹھا اور ٹھہر ٹھہر کے تار سی بنا کر آنا وغیرہ ہے۔ بلغمی جریان میں بھوک کم بدہضمی قے کھانسی دائمی زکام وغیرہ عوارض ہوتے ہیں جبکہ صفراوی میں پیشاب کی نالی یا پیڑو میں سخت درد۔ فوطوں میں مواد بھر جانا پک جانا اور پھوٹنا۔ بخار جلن۔ کھٹے ڈکار۔ غشی وغیرہ ہوتی ہے اور بادی میں گھبراہٹ۔ پیٹ درد۔ کمی۔ درد چھاتی۔ نیند نہ آنا۔ جسم سوکھا۔ چینی وغیرہ جیسے عوارض ہوتے ہیں

بلغمی جریان صرف چربی اور بلغم کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے اور اسکے علاج میں بلغم و چربی کو اعتدال پر لانے والی ادویہ قریب قریب ایک جیسی ہی ہوتی ہیں اس لیے بلغمی جریان کا علاج بھی سہل ہے بنسبت صفراوی کے کیونکہ صفراوی میں صفرا کی تیزی دور کرنے کے لیے سرد ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ چربی بڑھا دیتی ہیں اور چربی کو اعتدال پر لانے کے لیے گرم خشک ادویہ دی جاتی ہیں جو کہ صفرا کو بڑھا دیتی ہیں اس لیے علاج ذرا اچھے معالج سے کروائیں جو کہ ان چیزوں کو سمجھتا ہو

علاج بلغمی جریان

دس اقسام کا جریان ہوتا ہے مختصر کر کے لکھتا ہوں

پتلا صاف شفاف اور بکثرت پیشاب آتا ہو تو ہلدی اور سلاجیت مصفی ہموزن لے کر چار چار رتی کی گولیاں بنا لیں صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں

اگر گنے کے رس جیسا ہو تو سلاجیت اور فلفل دراز کی گولیاں بنالیں اگر شراب جیسا ہو رسونت 5 تولہ پھٹکری

بریاں 2 تولہ کی گولیاں بنالیں اگر پیشاب جھاگدار اور چکنا ہو تو کشتہ قلعی ایک رتی، شہد ایک تولہ ملاکر دو وقت کھائیں اگر گاڑھا سفید مانند پیچھ ہو تو گندھک آملہ سار آملہ کے رس میں سات دن کھرل کر کے پھر رس گھیکوار میں سات دن کھرل کریں چار رتی گولیاں بنالیں صبح وشام شہد کے ساتھ اک گولی دیں

پیشاب کے ہمراہ کثرت سے منی خارج ہوتی ہو تو ستاور مغز تخم املی زرد ہریڑ طباشیر نقرہ اسگند تالمکھانہ سمندر سوکھ بیج بند ہر واحد 2 تولہ الائچی خورد ایک تولہ برابر وزن مصری ملاکر 4 ماشہ صبح وشام لیں

اگر سفید ریت نما مادہ خارج ہوتا ہو تو اجوائن خراسانی دو دو تولہ کشتہ مونگا ایک تولہ کشتہ قلعی چھ ماشہ خوب باریک کر کے آب بھنگ میں تین روز کھرل کریں 2 رتی کی گولی صبح وشام لیں۔ اگر سرد میٹھا اور وزن میں بھاری پیشاب آتا ہو تو جائفل جاوتری لونگ تخم دھتورا کچلہ مدبر ہر ایک تولہ آب بھنگ میں کھرل کر کے 2 رتی صبح وشام لیں

اگر تھوڑا تھوڑا اور قلیل مقدار میں آتا ہو گوکھرو دانہ الائچی تخم خیارین ہر واحد 6 ماشہ جو کوب کر جوشاندہ بنا کر پلائیں اور اگر پیشاب کرتے وقت یا ویسے ہی چلتے پھرتے ہو وقت لیسدار مادہ رال کی طرح نکلتا ہے تو پھٹکڑی سفید بریاں؛ سلاجیت مصفی ہر ایک دو تولہ کشتہ قلعی خود ساختہ ایک تولہ ملاکر سفوف بنالیں 2 رتی صبح وشام تازہ پانی سے کھائیں

دس نسخے مختلف جریان کے الگ الگ لکھیں ہیں اپنا مزاج پرکھیں بنائیں اور استعمال کریں

پہلی دو اسقاط میں اسباب و عوارض اور اقسام کے ساتھ بلغمی جریان کا علاج بھی لکھا تھا اب صفراوی جریان کا علاج لکھ کر اس باب کو سمیٹتے ہیں

صفراوی جریان چھ اقسام کا ہوتا ہے

1

اگر مریض کو پیشاب کھارے پانی کی مانند آتا ہو تو ترپھلا دو تولے کا خیساندہ پاؤ پانی میں مصری ملا کر پلائیں

2

اگر نیلے رنگ کا پیشاب آتا ہو تو پوست درخت پیپل کا خیساندہ دیں

3

اگر کو سیاہ رنگ کا پیشاب آتا ہو تو الائچی خورد گوکھرو۔ تخم خیار۔ تخم پیٹھہ۔ گلو سبز ہر ایک چھ ماشہ کو جو کوب کر کے رات کو بھگو دیں اور صبح مل چھان کر پی لیں

4

اگر پیشاب ہلدی کی مانند آتا ہو تو لودھ پٹھانی۔ مشک بالا۔ صندل سفید۔ گل دھاوا ہر ایک چھ ماشہ کو جو کوب کر کے رات کو بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مصری ملا کر پی لیں

5

اگر ہاکا سرخی مائل ہو تو سرد چینی۔ الائچی خورد برابر وزن پیس لیں ہموزن مصری ملا کر 4 ماشہ صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں

6

اگر مریض کو خون کی مانند ملا ہوا پتلا پیشاب آتا ہو تو لسوڑیاں دو تولہ آدھا سیر پانی میں بھگو دیں اور مل چھان کر مصری ملا کر دن میں وقفے وقفے سے پئیں

میاں محمد احسن

نمک کچری

دو دن پہلے تیار کیا تھا سوچا فوائد بھی لکھ دوں

عام جڑی بوٹیوں طرح اس کا بھی نمک بنایا جاتا ہے جو اکسیر فوائد کا حامل ہوتا ہے۔ 5 کلو کچری لے کر جلا کر راکھ بنالیں اور اس میں آٹھ گنا پانی ڈال کر 3 دن کے لیے رکھ دیں۔ گاہے بگاہے ہلاتے رہیں۔ پھر پانی کو اوپر سے نتھار لیں۔ سٹیل کے برتن میں پانی کو جلا لیں نیچے تہہ میں جو کچھ بچے گا وہی نمک ہو گا۔ کھرچ کر سنبھال لیں

خوراک

1 رتی

فوائد

سارے جسم سے فالتو چربی زائل کرتا ہے۔ جسم کو سمارٹ کرتا ہے

گردے و مثانے کی پتھری کسی بھی دوائی سے نہ نکلتی ہو اس کے استعمال سے ٹوٹ کر نکل جاتی ہے

فیٹی لیور یعنی جگر پہ چربی چڑھ جانے کے لیے کئی بار کا آزمودہ علاج ہے

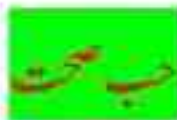
پتے کی پتھری کچھ دن کے استعمال سے خارج ہو جاتی ہے۔

بد ہضمی۔ قولنج۔ درد ریحی کا شافی علاج ہے

بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو حد اعتدال پہ لاتا ہے

رحم کی سوزش میں بھی مفید ہے

بھوک خوب لگاتا ہے

میاں محمد احسن

ہلیلہ کابلی 5 تولہ۔ ہیر اکسیس 1 تولہ۔ دانہ الائچی خورد 6 ماشہ۔ آب گھیکوار 10 تولہ میں نخودی گولیاں بنالیں 1 گولی صبح وشام پانی سے لیں۔

اعلیٰ درجہ خون افزا۔ ضعف جگر اور کمی خون کے لیے مفید ہے۔ محافظ حمل بھی ہے

میاں محمد احسن

معجون سورنجاں

دار چینی۔ لونگ۔ الائچی کلاں۔ زعفران ہر ایک 1 تولہ۔ سورنجاں شیریں 5 تولہ۔ الائچی خورد 6 ماشہ

باریک کر کے دوگنا شہد خالص ملا کر معجون تیار کر لیں

1 ماشہ صبح وشام دودھ سے استعمال کریں۔

وجع المفاصل۔ عرق النساء۔ نقرس اور عصبی دردوں کے لیے تیر بہدف دوا ہے۔ اعصابی کھچاو اور کمزوری قوت باہ کے لیے آزمودہ ہے

طلاء دراز

جائفل۔ دار چینی۔ قرنفل۔ جاوتری۔ بیر بوٹی۔ جونک۔ خراطین۔ تخم دھتورہ سیاہ

ہر ایک تولہ۔ چربی مچھلی 8 ماشہ۔ سم الفار سفید 6 ماشہ

سب کا سفوف بنا کر گولیاں بنالیں بذریعہ پتال جنتر تیل نکالیں۔ 7 دن 3 قطرے رات سوتے وقت

فربہی۔ درازی۔ لاغری کو جڑ سے ختم کرے گا۔ انتشار کامل لائے گا۔

طبعی ممسک ہے

تمر ہندی حسب ضرورت لے کر بھوبھل گرم میں بریاں کرلیں۔ مغز نکال کر سفوف بنالیں۔ اسکے برابر مصری ملا کر ایک چمچ دودھ کے ساتھ صبح وشام کھائیں۔ 3 ہفتہ

طبعی ممسک ہے

دافع اسہال وضعف معدہ

پوست سنگدانہ مرغ۔ طباشیر۔ کپور کچری تمام برابر وزن باریک سفوف بنا کر استعمال کریں

خوراک

4۔6 رتی بچوں کے لیے ہر 1 گھنٹہ بعد۔ جب دست رک جائیں تو صبح وشام پانی سے لیں

3/4 ماشہ بڑوں کے لیے

بواسیر خونی وبادی

پوست ریٹھہ باریک سفوف بنا کر 1 رتی منقہ میں رکھ پانی سے لیں۔ صبح وشام کھانے کے بعد

اکسیر دمہ

مدار کے زرد پتے جو پودے کے ساتھ زرد ہوئے ہوں لے کر دھوپ میں خشک کر کے سفوف بنالیں 1 تولہ سفوف یہ اور 2 تولہ جو کھار کا سفوف ملا کر 4 رتی دن میں 3۔4 بار دیں

انشاء اللہ شفا ہوگی

دافع درد گردہ

سنگدانہ مرغ۔ پوٹاشیم کاربونیٹ ہموزن سفوف بنا کر 2 ماشہ مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں فوری درد رک جائے گا

داڑھ درد

لہسن یعنی تھوم کی 2 تریاں چھیل کر نغدہ کر لیں جس طرف کی داڑھ میں درد اس طرف کے ہاتھ کے انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں۔ درد ٹھیک ہو جائے گا

جریان۔ کثرت احتلام

اور B.P چھوٹی چندن۔ مغز کشنیز ہموزن لے کر سفوف بنالیں خوراک آدھا ماشہ صبح وشام پانی سے لیں۔ الرجی کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

خارش۔ الرجی ہمہ قسم

سنا مکی۔ تخم تارامیرا۔ قلمی شورہ۔ میٹھا سوڈا۔ زیرہ سفید گیرو۔ ہر ایک 5 تولہ ست پودینہ۔ کافور 2۔2 گرام سفوف بنا کر 3 گرام صبح وشام شربت عناب کے ساتھ لیں

گندھک آملہ سار اور کافور 6۔6 گرام سفوف بنالیں

روغن تارامیرا 150 گرام نیم گرم میں ملا کر رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے پر متاثرہ جگہ پر لگائیں

خارش۔ داد۔ الرجی کے لیے بہترین چیز ہے

میاں محمد احسن

قبل از وقت بال کا سفید ہونا

مغز بادام 250 گرام۔ مغز کدو۔ مغز خیارین۔ مغز خربوزہ۔ مغز تربوز ہر ایک 60 گرام۔ ترپھلہ 120 گرام کشنیز۔ سونف ہر ایک 125 گرام۔ خشخاش 80 گرام۔ اسطخودوس۔ برہمی بوٹی 20۔ 20 گرام

مصری 400 گرام

کشتہ جست۔ کشتہ فولاد 30۔ 30 گرام

خوراک

ایک چمچ صبح وشام کھانے کے بعد

نزلہ وزکام۔ دماغی کمزوری اور حافظہ تیز کرتی ہے

دمہ کا حکمی علاج

جوکھار۔ قلمی شورہ۔ نوشادر۔ ہر ایک تولہ

سہاگہ بریاں۔ ارزاقی مدبر مکدر 2 تولہ۔ فلفل گرد 6 ماشہ۔ شیر مدار 1 پاؤ

تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں۔ کسی آہنی کڑاہی میں دودھ ڈال کر سفوف ملادیں۔ ہلکی آنچ پہ خشک کریں نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے سفوف باریک کرلیں۔ ہلکا ناشتہ کروا کر شہد خالص ایک چمچ میں ایک برنج ملا کر دیں

حد 5 خوراکیں مکمل کورس ہے

عورتوں کے چہرے پر بال نکلنا

مرکی۔ دار چینی۔ لونگ۔ جند بید ستر۔ مصبر۔ ہیرا کیسس ہر ایک تولہ زعفران 5 گرام

خوراک

500 ایم جی کیپسول 3 بار دن میں لیں

اجوائن دیسی۔ تیزپات۔ رائی ہر ایک تولہ گندھک آملہ سار 3 تولہ

خوراک

500 ایم جی کیپسول 3 بار دن میں لیں

مقوی و ممسک

تخم کنیر۔ تخم بدھارا۔ تخم کنڈیاری۔ تخم مولی۔ مغز تخم کونچ ہموزن لے کر سفوف بنالیں۔ 3 دن رس پان میں کھرل کر کے 2 رتی کی گولیاں بنائیں۔ صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم سے لیں۔ مقوی و ممسک اعلیٰ درجہ ہے

قبض کشائی

اجوائن دیسی۔ تخم حرمل 5۔5 تولہ۔ حنظل خشک 8 تولہ۔ خوردنی سوڈا 3 تولہ

سفوف بنا کر آدھا ماشہ رات کو لیں۔ جوڑو ریاحی درد کے لیے بہترین چیز ہے۔ فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

امید نو بہار

بہروزہ مدبر 10 تولہ۔ الائچی خورد۔ گوند ببول بریاں 5۔5 تولہ۔ مصری 200 گرام۔ 3 ماشہ رات کو دودھ سے کھائیں۔ جراثیم پیدا ہو کر صاحب اولاد ہونے کی دوائی ہے

بہت لمبا چوڑا بھی لکھوں تب بھی بات یہی ہے صرف کسی قریبی اچھے طبیب سے بنوائیں۔ رفت

سرعت۔ احتلام و جریان اور کمر درد میں بھی مفید ہے۔ بدن کی نقاہت دور کرتا ہے

میاں محمد احسن

مقوی مولد و مغلظ

مغز بنولہ۔ اسگند۔ خصیتہ الثعلب ہموزن لے کر سفوف بنالیں ایک چمچ صبح و شام دودھ سے استعمال کریں۔ مقوی مولد و مغلظ ہے۔ جسم کو فربہ کرتا ہے۔ درد کمر کو دور کرتا ہے

سرد مزاج اور بوڑھوں کے لیے اکسیر ہے

دیسی مرغ کا گوشت ایک کلو پیاز آدھا کلو اور مٹھی بھر کنجد مقشر حسب ضرورت پانی ملا کر پریشر ککر میں پکائیں خوب گل جائے تو حسب منشاء نمک گھی ملا کر بھونیں۔ **10** دن تک مکمل بطور دوائی استعمال کریں۔ سرد مزاج اور بوڑھوں کے لیے اکسیر ہے۔ مایوس مریض کو از سر نو جوان بنا دیتا ہے۔ کئی قیمتیں نسخوں اور کشتہ جات سے بدرجہ بہتر ہے

شوگر / ذیابیطس

مغز چلبہ دانہ **3** تولہ **3** پاؤ پانی میں داوڑ کر کے رات کو بھگوویں اور صبح اس قدر جوش دیں کہ پانی **150** گرام رہ جائے چھان کر پی لیں روزانہ نہار منہ

شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ کمزوری بھی دور ہو گی

روغن تھوم

قوت باہ بڑھاتا ہے اور زائل شدہ طاقت کو بحال کرتا ہے۔

لہسن مقشر۔ فرفیون۔ عقر قرحا ہر ایک تولہ۔ فلفل گرد ایک ماشہ۔ سداب **4** ماشہ۔ روغن زیتون **10** تولہ

اشیاء کا باریک سفوف بنا کر روغن میں ہلکی آنچ پر جوش دیں جب تیسرا حصہ جل جائے تو نیچے اتار لیں تمام رات کو 3 قطرے ہلکی مالش کر کے برگ ارنڈ / پان باندھ لیں

14 دن میں کمزوری دور ہو گی

بارہ سینگے کا سینگ

بارہ سینگے کا سینگ جلا کر راکھ بنا لیں 1 ماشہ راکھ 3 تولہ شہد میں ملا دیں۔ قولنج ٹھیک ہو جائے گا

اگر کسی کے اردگرد اونٹ کی قربانی ہے تو قربانی کے بعد اس کی دائیں آنکھ نکلوا کر سنبھال لے۔ اگلی بات بعد کی ہے

بھڑ یا شہد کی مکھی کا ڈھنگ لگنے پر گائے کا دودھ اور گھی ملا کر لگانے سے درد ختم ہو جاتا ہے

بکری کا گوشت 1 پاؤ۔ نمک 5 تولہ ملا کر گلمت کر کے 3 گھنٹے چولہے پر رکھیں۔ اندرونی مال کا سفوف بنا کر بطور منجن استعمال کریں دانتوں کے اور مسوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہے

گوشت بکرہ 1 پاؤ میں گھی مصالحہ ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ تخم مولی 1 تولہ۔ ثنا مکی 2 تولہ کی پوٹلی باندھ کر لٹکا دیں یخنی بنا کر ایک کپ پئیں۔ پرانی سے پرانی قبض دور ہو جائے گی۔ اگر گوشت مادہ کا ہو تو زیادہ بہتر ہے

مرغ دیسی کا خون شہد میں جوش دے کر قضیب پر مالش کریں۔ بہترین طلاء ہے

اونٹ کے بال جلا کر اسکی راکھ ناک میں پھونکیں۔ نکسیر ٹھیک ہو جائے گی

2 تولہ شہد خالص اور 3 ماشہ جاوتری مسفوف ملا کر کھائیں یا چاٹیں۔

لکنت۔ زبان کا فالج۔ بھاری پن ختم ہو جائے گا

ایک پاؤ گائے کے گوشت کو آدھا کلو سرسوں کے تیل میں جلا کر محفوظ رکھ لیں۔ گنجا پن اور بالچر کا بہترین

علاج ہے

شہد 2 تولہ۔ سہاگہ بریاں 1 ماشہ ملا کر منہ اور زبان کے چھالے پر لگانا۔ مرض کو دفع کرتا ہے

اونٹ کی کوہان کے گوشت کا ٹکڑا لے کر بواسیری مسوں کو دھونی دینے سے مسے ختم ہو جاتے ہیں

اونٹ کی پنڈلی کا گوشت ادرک ملا کر پکا کر یخنی بنائیں اور استعمال کریں۔ عرق النساء، جوڑ درد کے لیے بہت اعلی ہے

گائے کے آدھا کلو دودھ میں ایک کیلا ملا کر کھیر کی طرح بنائیں اور کھائیں۔ جسم کو فربہ اور وزن کو بڑھاتا ہے

میاں محمد احسن

بڑی عید بڑا نسخہ بڑی آفر کے ساتھ

طلاء شاہ سوار

روغن زیتون اسپین 400 ملی لیٹر

بیر بوٹی۔ خراطین مصفی 2۔2 تولہ

لونگ۔ جائفل۔ جلوتری۔ عقر قرحا۔ دار چینی 3۔3 تولہ

ریگ ماہی۔ سم الفار۔ زعفران 1۔1 تولہ

چربی خصیہ بز نر 125 گرام

بیر بوٹی۔ زعفران اور سمل الفار کو علیحدہ علیحدہ کھرل کر لیں۔

چربی کے علاوہ باقی سب اشیاء کو جو کوب کر کے روغن زیتون ملا کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں

سمل الفار کا سفوف 2 کلو گائے کے دودھ میں ملا کر شامن لگائیں اور صبح مکھن نکال کر گرم کر لیں یہ روغن سنکھیا ہے۔

بیر بوٹی اور زعفران ملا کر کھرل کریں مثل مرہم ملائم بنالیں

اب روغن زیتون تمام اشیاء سمیت ہلکی آگ پر رکھیں جب تیل میں موجود اشیاء براون ہو جائیں تو چربی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تیل میں شامل کریں۔ آنچ ہلکی ہی رکھیں جب یہ اشیاء جل جائیں تو روغن سم الفار ملا کر نیچے اتار لیں۔ (میں نے مکھن ہی شامل کیا تھا 3۔4 منٹ چولہے پہ ہی رکھا تا کہ مکھن روغن بن جائے

نیچے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں بوتل میں ڈال کر اس بوتل میں زعفران اور بیر بوٹی مکس ملائم شامل کر کے خوب ہلائیں دھوپ میں رکھ کر ہر 1۔2 گھنٹے بعد ہلاتے رہیں جب جھاگ بننا موقوف ہو جائے تو آپکا طلاء تیار ہے پہلے عضو، کو گرم پانی دھوئیں خشک ہونے پر سوتی کپڑے سے رگڑیں 4۔5 قطرے طلاء کی ہلکی مالش کر کے برگ ارنڈ / پان باندھ لیں صبح گرم پانی سے دھولیں۔ انتشار تو پہلے دن ہی آئے گا اپنے آپ پہ ضبط رکھیں 7 دن کا استعمال نامرد کا مرد کامل بنا دے گا

اس کے ساتھ 7 خوراکیں کشتہ شنگرف جو کہ نیچے لکھا ہے کھائیں۔ تمام اندرونی بیرونی کمزوری ختم ہو جائے گی

قوت باہ کا سمندر

از حکیم خالد جلوی صاحب

صرف سات یوم کے استعمال سے آپ چار شادیاں کر سکتے ہیں خصوصی وہ نوجوان جو اپنی جوانی کو غلط کاموں میں برباد کر چکے ہوں اور زندہ لاش بن چکے ہوں ایک بار جسم میں طاقت کی لہر دوڑا دیتا ھے سرعت انزال کا خاتمہ کر کے ٹائمنگ میں اضافہ کرتا ھے مقوی دماغ مقوی دل جگر میں نیا خون پیدا کرتا ھے دمہ کے لیے بھی

اکسیر ہے

شنگرف چار تولہ سنکھیا سفید تین ماشہ داد چینی دو تولہ نوشادر ٹھیکری آدھا کلو

ترکیب

پہلی تینوں ادویات شنگرف سنکھیا دار چینی باریک کر کے شیر مدار سے تر کر کے ٹکیاں بنالیں پھر ایک مٹی کا برتن ڈھکنا سمیت لے کر اس کے اندر سب سے پہلے پاؤ نوشادر بچھائے پھر درمیان میں ٹکیاں رکھ کر باقی نوشادر اوپر بچھا دیں اوپر ڈھکنا کس دے گل حکمت کر کے چاروں طرف کپڑے کو مٹی سے تر کر کے مظبوط کریں تاکہ کوئی معمولی سا سوراخ رہ نہ جائے ایک من اپلوں کی آگ دیں آگ ٹھنڈی ھونے پر احتیاط سے ڈھکنا اتاریں اس ڈھکنے کے اوپر جوہر سا جما ھوا ھو گا اس جوہر کو کھرچ کر الگ شیشی میں ڈال کر رکھ لیں یہ آپ کے جگر کی اکسیر ہے دو کھک دہی میں دیں سکھا ھوا شخص ہرا ابھرا ھو جائے گا

اور اندر پڑا ھوا کشتہ نکال لیں قوت باہ کے لیے نصف رتی سے ایک رتی تک مکھن یا ملائی میں دیں اوپر سے دودھ دیں

مشت زنی والوں کو انڈے کی زردی سے دیں دس پندرہ منٹ بعد دودھ دیں

دمہ والے کو نیم گرم دودھ سے دیں

خشک فتوے نہ لگاتے رہیں کہ شنگرف اڑ جائے گا کچھ نہیں ملے گا۔ حکیم ہو تو نکال لے گا ضرور

میاں محمد احسن

Medical Dictionary for all.

CBC: :complete blood count
CP: :complete picture of blood

CXR: : X-ray chest (PA view)
BT : : bleeding time
CT : : clotting time
LFT : liver function test
AST : :aspartate aminotransferase @(sgot)
ALT : :alanie aminotransferase@ (sgpt)
SGOT : : serum glutamic oxaloacetic transaminase
SGPT : : serum glutamic pyruvic transaminase
ALP : : alkaline phosphatase
ALT : alanine aminotransferase
GGT: :gamma glutamyl transpeptidase
GGT: : gamma glutamile transpeptidase
GTT: : glucose tolerance test
LDH: : lactae dehydrogenase
PT: : prothromblng time
INR: : international normalized ratio/rate
CCK: :cholecystokinin
AF : : atrial fibrillation
AIDS : acquired immunodeficiency syndrome.
AKA : alcoholic ketoacidosis
ALL : acute lymphoblastic leukaemia
AMI : acute myocardial infarction
ARF : acute renal failure
HTN : : high/ blood pressure,@hyper tension
CABG: coronary artery bypass graft

CAH: congenital adrenal hyperplasia
CCF: congestive cardiac failure
CF: cystic fibrosis
CHD: coronary heart disease
CNS: central nervous system
COPD: chronic obstructive pulmonary disease
CPAP: continuous positive airways pressure
CRF: chronic renal failure
CSF: cerebrospinal fluid
CT: computer mography
CVA: cerebrovascular accident (stroke)
CVD: cardiovascular disease
DKA: diabetic ketoacidosis
DU: duodenal ulcer
DVT: deep vein thrombosis
ECG: electrocardiography/ or cardiogram
EEG: electroencephalogram
ESR: erythrocyte sedimentation rate
ESRD: end-stage renal disease
FPG: fasting plasma glucose
GIT: gastrointestinal tract
GU: gastric ulcer
GvHD: graft versus host disease
HAV: hepatitis A virus
HBV: hepatitis B virus
Hcg: human chorionic gonadotrophin @ PT :

:pregnancy test (by urine)
HAV : : hepatitis A virus
HBV @ HBs Ag hepatitise B antigen
HCV hepatitis: C virus
HIV: human immunodeficiency virus
HNA: heparin neutralising activity
ICH: intracranial haemorrhage
IDA: iron deficiency anaemia
IDDM: insulin dependent (type 1) diabetes mellitus
IFG: impaired fasting glucose
IGT : impaired glucose tolerance
IHD: ischaemic heart disease
Ig: immunoglobulin
IM: intramuscular
INR: international normalized ratio
ITU: intensive therapy unit
IV: intravenous
IVU: intravenous urogram
K: : potassium
KUB: kidney, ureter, bladder (x-ray)/ U-S
LBBB: left bundle branch block
LCM: left costal margin
LFTs: liver function tests
LIF: left iliac fossa
LUQ: left upper quadrant

LVF: left ventricular failure
LVH: left ventricular hypertrophy
MC&S: microscopy, culture & sensitivity
MCH: mean cell haemoglobin
MI: myocardial infarction
Min: minutes
MPD: myeloproliferative disease
MRI : magnetic resonance imaging
MS : multiple sclerosis or mass spectroscopy
Na: : sodium
Ca : : calcium
NaCl: sodium chloride
OA : osteo arthritis
RA : : rheumatoid arthritis
OCP: oral contraceptive pill
PACWP; pulmonary artery capillary wedge pressure
PAD: peripheral arterial disease
PaO2: partial pressure of O2 in arterial blood
PB: peripheral blood
PBC : primary biliary cirrhosis
PCI: percutaneous coronary intervention
PCL: plasma cell leukaemia
PE: pulmonary embolism
PR: per rectum
PV : : per vagina

PV: plasma volume
RAS: renal angiotensin system or renal artery stenosis
RBBB: right bundle branch block
RBCs: red blood cells
RCC: red blood cell count
Rh: Rhesus (monkey)
RIF: right iliac fossa
RUQ: right upper quadrant
SC: subcutaneous
SDH: subdural haemorrhage
SOB: shortness of breath
SM: smooth muscle
SVC : superior vena cava
SVCO: superior vena caval obstruction
SXR: skull x-ray
T°: temperature
t1/2: half-life
T4: thyroxine
TA: temporal arteritis
TB: tuberculosis
TFT: thyroid function test
TIAs: transient ischaemic attacks
TPO: thyroid peroxidase
TRAB: thyrotropin receptor antibodies
TSH : thyroid-stimulating hormone

TT: thrombin time
u/U: units
UC: ulcerative colitis
U&E: urea and electrolytes
UCE: : urea creatinine & electrolytes
URTI: upper respiratory tract infection
UTI: urinary tract infection
USS: ultrasound scan
VIII: C factor VIII clotting activity
VIP: vasoactive intestinal peptide
Vit K: vitamin K
VSD: ventricular septal defect
WBC: :white blood cell
TLC : : total leukocytes count

سفوف ہضم

نوشادر۔ نمک سیاہ۔ پیپلا مول۔ زیرہ سفید ہر ایک 4۔4 تولہ۔ فلفل سیاہ۔ اجوائن دیسی 2۔2 تولہ۔ ست
پودینہ ست لیموں 1۔1 ماشہ سفوف بنا کر 500 ایم جی
کیپسول بھر لیں۔ دن میں 3 بار کھانے کے بعد پانی سے لیں
ضعف ہضم۔ درد معدہ۔ بد ہضمی او

میاں محمد احسن

بے ضرر مقوی بدن

سنڈھ حسب ضرورت لے کر پانی میں بھگو دیں 3 روز پانی تبدیل کر کے نیا ڈالتے جائیں۔ اس کے بعد خشک کر کے سفوف بنالیں اس سفوف کے ہموزن سورنجاں شیریں کا سفوف ڈالیں۔ کل وزن سفوف کے 3 گنا شہد ملا کر معجون بنالیں

1 چمچ صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ بعد از غذا

14 دن کھائیں۔ شوگر کے مریض بغیر شہد کے استعمال کریں

مقوی باہ و اعضاء رئیسہ۔ ضعف دماغ و معدہ کے لیے بہت اعلیٰ ہے۔ سستی کاہلی ختم کرتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔

صرف ایک بار بنا کر تجربہ ضرور کریں۔ آپ کی امید سے زیادہ فائدہ دے گا۔ کم خرچ اور اکثیر فوائد

میاں محمد احسن

حب تبخیر معدہ

اجوائن دیسی۔ فلفل گرد۔ فلفل دراز۔ ہینگ بریاں۔ لہسن مقشر۔ زیرہ سیاہ۔ زیرہ سفید۔ سنڈھ۔ سینڈھا نمک۔ گندھک آملہ سار مدبر ہر ایک 1 تولہ سب کا الگ الگ سفوف بنالیں

3 دن لیموں کے پانی میں کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں 1 گولی کھانے کے بعد پانی سے لیں صبح و شام

پیٹ میں گیس بھر جانا۔ پیٹ درد۔ ڈکاریں آنا اور بھوک نہ لگنا میں مفید ہے

پتہ جگر کے ساتھ منسلک ہوتا ہے اور صفرا کا مخزن ہے۔ غذا جب معدہ سے نکل کر بارہ انگشتی آنت میں آتی ہے مرارہ اس پر قطرہ قطرہ صفرا ٹپکاتا ہے اس سے غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے بلفرض ایسا نہ ہو تو غذا ہضم نہیں ہو سکتی۔ مرارہ سے صفرا اگر آنتوں تک نہ جائے تو یرقان ہو جاتا ہے اسکے علاوہ پتہ بھی متورم ہو جاتا ہے ابتدائے سوزش میں کسی قسم کا جراثیم نہیں ہوتا اسلئے جراثیم مار ادویہ فائدہ نہیں کرتی البتہ کچھ عرصہ بعد مختلف جراثیم آنتوں میں آکر پیپ پیدا کر سکتے ہیں۔

یہ باب تو لمبا سا ہے لیکن لوگ صرف نسخہ جات ہی ڈھونڈتے ہیں اس لیے اختصار ہی کرتے ہیں

40 سال سے اوپر وہ عورتیں جو موٹاپے کا شکار ہوں انھیں تبخیر معدہ کے ساتھ ساتھ التہاب مرارہ کی شکایت اکثر ہو جاتی ہے۔ ابکائی۔ قے۔ درد معدہ۔ ٹھنڈے پسینے آنا۔ بد ہضمی۔ کبھی قبض کبھی اسہال کبھی بخار وغیرہ کی بھی علامتیں پائی جاتی ہیں۔ ایلوپیتھک تو خیر علاج کی اخیر کر دیتی ہے پتہ ہی نکال دیا جاتا ہے نہ رہے گا بانس نہ بجے گی بانسری۔ لیکن طب یونانی میں یہ مرض قابل علاج ہے

آب ادرک۔ آب گھیکوار۔ آب لیموں ہر واحد آدھا کلو کو دس دن دھوپ میں رکھیں مکس کر کے ہر روز دو بار ہلاتے رہیں

فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ قرنفل۔ چترا۔ اجوائین خراسانی۔ سہاگہ بریاں۔ مصطگی۔ سنائی۔ گل بنفشہ ہر ایک **15** گرام

سفوف بنا کر آب دس روزہ میں ملائیں

5 ماشہ صبح و شام استعمال کریں اللہ شفا دے گا

چاول۔ چکنائی۔ مرغن غذائیں پرہیز میں آتی ہیں

میاں محمد احسن

ذیابیطس شکری / شوگر

"پرہیز علاج سے بہتر ہے"

یہ مثل شوگر کے مریضوں پر 100٪ صادق آتی ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں 30٪ دوائی جبکہ 70٪ پرہیز اور غذا کا انتخاب لازم ہے۔ یہ کوئی لاعلاج مرض نہیں البتہ اسکا علاج مشکل اور وقت طلب ہے اور باقی یہ بھی دعوی کرنا کہ اس مرض کا مکمل خاتمہ چند دن یا چند ماہ میں ممکن ہے تو یہ ایک غلط دعوی ہے ۔جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اسے ادویہ اور پرہیز سے کنٹرول ہی کیا جا سکتا ہے۔ مریض کو ساری عمر غذا کا ایک باقاعدہ سسٹم بنانا پڑتا ہے ذرا سی بدپرہیز کرنے سے شوگر لیول بڑھ جائے گا۔

بیکری کی مصنوعات۔ فارمی مرغی۔ چاول۔ آلو۔ شکر قندی۔ پراٹھا۔ کیلا وغیرہ کو خیر آباد کہنا پڑے گا۔ ایک نسخہ لکھتا ہوں شوگر 7 دن میں ہی لیول پر آجائے گی پھر دوا کی مقدار کم کر کے لیں آہستہ آہستہ دوا کو 3 ٹائم کی بجائے 2 ٹائم لیں اسی طرح پھر ایک ٹائم پر ہی گزارہ کر لیں لیکن شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں اور پرہیز کے ساتھ ساتھ 2 کلو میٹر تک واک کریں

تین برتن سٹیل کے لیں

1

میں پھلی ببول 50 گرام کو آب کریلہ 100 گرام میں تر و خشک کر لیں

2

میں گٹھلی جامن 50 گرام کو آب جواں 100 گرام میں تر و خشک کر لیں

3

میں چنے سیاہ 50 گرام کو آب تمہ سبز 150 گرام میں تر و خشک کر لیں

تینوں کا سفوف بنا لیں۔ اس سفوف میں گڑمار بوٹی 30 گرام۔ حرمل اور برگ لوکاٹ 15-15 گرام سفوف بنا کر شامل کر لیں

خوراک

2 گرام 3 ٹائم دن میں پانی کے ساتھ

جس طرح شوگر لیول کم ہوتا جائے مقدار دوائی کم کرتے جائیں۔ دودھ بغیر بالائی کے اور دیسی گھی استعمال کریں

انشاء اللہ شوگر کچھ ہی دنوں میں کنٹرول لیول پر آجائے گی۔ انگریزی ادویہ کھا کر اپنے گردے خراب نہ کریں

میاں محمد احسن

سرس۔ شریع۔ سلطان الاشجار

تخم سرس رات کو پانی میں بھگو دیں صبح پتال جنتر سے تیل نکالیں۔ یہ تیل بکری کے دودھ میں 5 قطرے 3 بار دن میں ملا کر پئیں سوزاک 3 ہفتہ میں ٹھیک ہو جائے گا۔ یہی تیل وقت خاص سے 1 گھنٹہ پہلے تلووں پہ لگائیں تو امساک پیدا کرے گا۔ یہی تیل بواسیر کے مسوں پر لگائیں 10 دن میں نابود کر دے گا۔ اسی تیل میں ہلدی اور ملٹھی کھرل کر کے 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار 1-1 کیپسول دیں

نزلہ۔ زکام۔ کھانسی دور کرے گا۔ اسی تیل میں سرمہ سیاہ چند دن رکھیں نکال کر کھرل کر کے استعمال کریں امراض چشم کے لیے بہترین سرمہ ہے۔ اسی تیل کے 20 قطرے۔ کافور 5 گرام سرسوں کا تیل 125 گرام میں ملا کر خارش۔ داد۔ پرانے زخموں کے لیے استعمال کریں ٹھیک ہو جائے گا۔
تخم سرس ثابت 5۔ 10 دانے روزانہ کھائیں دائمی قبض کے لیے سستا ترین حل ہے

سفوف عشبہ

آتشک جیسی خطرناک اور مہلک بیماری کو دور کرتا ہے
عشبہ غربی 4 تولہ۔ پوست بلیلہ زرد۔ صندل سرخ۔ برگ سنا ہر واحد 1 تولہ
تمام اشیاء کا سفوف بنا کر 3 ماشہ عرق عناب سے صبح و شام کھانے کے بعد لیں

دبلے پتلے کمزور جسم کیلئے ٹانک

ھوالشافی

مربہ آملہ مربہ ھریڑ مربہ بہی مربہ گاجر مربہ سیب ھر ایک بغیر شیرہ کے پاؤ پاؤ پانی میں اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور گٹھلیاں نکال کر مربوں کو اچھی طرح کوٹ کر اک پاؤ گلقند ملا کر یکجان کر لیں اب عود ھندی (اگر) 20 گرام سبز الائچی 20 گرام مصطگی رومی 10 گرام طباشیر 10 گرام کشتہ فولاد ورق جامن 3 گرام کشتہ قلعی 6 گرام کشتہ بیضہ مرغ 6 گرام نباتات کو کوٹ چھان کر کشتہ جات ملائیں اور مربہ جات میں شامل کر کے یکجان کر لیں پھر ورق نقرہ اک دفتری کلاں ایک ایک ورق ملاتے اور کھرل کرتے جائیں جب سب کچھ یکجان ھو جائے تو تیار ھے ایک بڑی چمچ نہار منہ ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم کے کھائیں نصاب

ایک ماہ

فوائد

یہ دوا خون بکثرت پیدا کرتی ہے یرقان جریان احتلام سیلان الرحم کو ختم کرتی ہے دبلے پتلے کمزور جسم کو فربہ اور طاقتور بناتی ہے چہرہ کو خوشنما اور رنگت کو نکھارتی ہے بہترین اور عمدہ ٹانک ہے

خادم الحکماء

سردار علی حسرت کشمیری

قرحہ سوزاک

امر بیل۔برگ سرو۔برگ گیندہ ہر ایک تولہ۔125 گرام پانی میں گھوٹ کر چھان لیں اور پی جائیں 1 ہفتہ دن میں دو بار

مزید ضرورت پڑے تو 4 دن کے وقفے سے پھر 3 دن پی لیں

انشاء اللہ سوزاک ختم کر دے گا

مرگی

مویز منقی۔امر بیل۔1۔1 تولہ عقر قرحا۔اسطخدوس 6۔6 ماشہ تمام اشیاء کا سفوف کر نخودی گولیاں بنالیں

دن میں 3 بار 1۔1 گولی دیں

بفضلہ تعالیٰ دورہ رک جائے گا

درد گردہ

امر بیل 1 تولہ۔گل داودی 6 ماشہ گلاس پانی میں ملاکر جوش دیں 2۔3 جوش کے بعد چھان کر پی لیں ہر قسم

کے درد گردہ 15منٹ میں ٹھیک ہو جائے گا انشاء اللہ

ماہواری کا درد

امر بیل۔ چھڑیلہ۔ تخم سویہ۔ تخم گاجر۔ اجوائن دیسی 1۔1تولہ اور 5تولہ قند سیاہ ملا کر جوشاندہ بنائیں

ہفتہ پہلے استعمال شروع کریں 2بار دن میں

بغیر دشواری کے حیض کھل کے آئے گا

بواسیر بادی کے لیے اکسیر دوا ہے

بیج ککروندہ۔ تخم شلغم۔ خراطین۔ عروسک ہموزن تمام اشیاء کا سفوف بنا کر روغن زیتون میں کھرل کر کے مرہم بنالیں۔ اعلیٰ قسم کا ملہ ڈیے

یہی مرہم بواسیری مسوں پر استعمال کریں 14دن میں مسے خشک کر دے۔

آب ککروندہ 1پاؤ میں ہینگ۔ رسونت۔ 1۔1تولہ مرچ سیاہ 6ماشہ کھرل کر کے کونگ بیر برابر گولیاں بنالیں

1۔1 صبح و شام کھانے کے بعد پانی سے لیں

بواسیر بادی کے لیے اکسیر دوا ہے

ملٹھی۔ ہلدی۔ سہاگہ بریاں۔ برگ مدار 1۔1تولہ۔ قسط شیریں 4تولہ سفوف بنا کر 1000ملی گرام کیپسول

بھر لیں دن میں 3بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ضیق النفس بلغمی

زکام بگڑ جانا، کثرت استعمال بلغمی اشیاء سے سانس لینے میں تنگی ہو جاتی ہے کیونکہ پھیپھڑوں کی باریک نالیوں

میں تشنج پیدا ہو کر سانس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے

کلونجی۔ خردل۔ 1۔1 حصہ تخم میتھی 2 حصہ۔ کاکڑا سنگھی 4 حصہ سفوف بنا کر 1 گرام دن میں 3 بار کھانے کے بعد

حب خاص

پارہ مصفیٰ۔ عقر قرحا۔ لونگ۔ جند بید ستر۔ جائفل۔ جلوتری۔ ملٹھی۔ خردل۔ تخم دھتورا۔ زعفران ہر ایک تولہ

تریاق اور شنگرف 6۔6 ماشہ

تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی وقت خاص سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ

دوائے سرعت

موچرس 5 تولہ۔ عقر قرحا 6 ماشہ۔ شیر برگد 2 تولہ میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں 2 گولی 2 وقت ہمراہ دودھ نیم گرم سے

اکسیر مردم

چھلکنی۔ زنجبیل ہموزن سفوف بنالیں آدھی چمچ صبح وشام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ 7 دن میں نتیجہ خود بولے گا

عقر قرحا۔ موصلی سفید ہموزن سفوف بنالیں

آدھی آدھی چمچ صبح وشام کھانے سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ

مادہ منویہ کو گاڑھا اور ضعف باہ کے لیے بہترین ہے

سفوف معدہ

نمک سیاہ۔ نمک سینڈھا۔ نمک سونچل۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ۔ سنڈھ۔ مصطگی۔ جلوتری۔ جائفل۔ اجوائن۔ فلفلین لونگ۔ دار چینی۔ عود ہندی۔ شیطرج۔ الائچی کلاں ہر ایک تولہ ست پودینہ 2ماشہ

ست لیموں 3ماشہ

500ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ریح کو خارج کرتا ہے۔ ہیضہ کو دفع کرتا ہے۔ سدوں کو کھولتا ہے۔ اعضائی سستی و کاہلی ختم کرتا ہے معدے کو طاقت ور کرتا ہے

بواسیر ہمہ قسم

گندھک آملہ سار مصفی۔ رسونت۔ مغز ریٹھا۔ جو کھار۔ مغز نیم۔ مغز بکائن۔ کشتہ سونا مکھی ہموزن لے کر سفوف بنالیں۔ اس سفوف کے برابر آب گکروندے لے کر کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی صبح و شام کھانے ہمراہ مکھن دیں

40دن مکمل کورس ہے۔

روغن سرمی

روغن سرسوں 2حصہ۔ سرد چینی 1حصہ

زور دار ہاتھوں سے کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں

ایک ایک سلائی رات کو سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں

موتیا سفید و کالا میں اکسیر صفت کا حامل ہے

اکسیری

ازراقی مدبر 3 تولہ۔ فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ زنجبیل۔ سہاگہ۔ دار چینی برابر وزن ہر ایک چیز لے کر سفوف بنا لیں 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد دودھ / پانی کے ساتھ لیں

نمونیہ۔ جوڑ درد۔ عرق النسا۔ کھانسی نزلہ و زکام اور بلغمی بخار کے لیے استعمال کریں

مرہم شفائی

لونگ۔ جائفل۔ سورنجاں شیریں۔ زنجبیل۔ مصطگی۔ روغن سرسوں۔ روغن کنجد۔ روغن ارنڈ۔ آب کریلہ ہر ایک 1 تولہ۔ کافور۔ تریاق 6۔6 ماشہ

پہلے کافور اور تریاق مکس کریں۔ رگڑنے والی چیزیں کھرل کر لیں اور روغنیات میں ملا کر بریاں کر لیں

ایک مرہم سی بن جائے گی محفوظ کر لیں

جس جگہ درد ہو مالش کریں اور ارنڈ کا پتہ گرم کر کے روئی باندھ دیں

گنٹھیا۔ ریگنن۔ درد کمر۔ جوڑ درد کے لیے بہترین ہے

دوائے خاص

سم الفار 6 ماشہ۔ ثمر کتائی پختہ 2 عدد۔ عرق لیموں چھٹانک

پہلے سم الفار کو مثل غبار کریں پھر ثمر کتائی میں خوب کھرل کریں پھر عرق میں کھرل کر کے دانہ باجرہ برابر گولیاں بنا لیں۔ 1 گولی 50 گرام گھی دودھ گرم میں ملا کر کھائیں

اعلیٰ درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے۔ جوڑ درد اور کاہلی ختم کرتی ہے

میاں محمد احسن

دیسی انڈہ میں آدھا ماشہ ہینگ ڈال کر مٹی سے لیپ کر کے بھوبھل میں دبا دیں جب پک جائے تو دودھ کے ساتھ کھائیں

طاقت کے لیے بہترین اور عمدہ ہے

ممسک و مبہی اعلی

بال زیادہ گرنا

کسی اچھے صابن کی جھاگ بنا کر اس میں انڈے کی زردی ملائے اور خوب پھینٹ کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں

15 منٹ بعد بال دھولیں۔ ناریل کا تیل لگائیں

5۔6 دفعہ کرنے سے بال گرنا رک جائیں گے

بواسیر

دودھی خورد 500 گرام کوٹ کر نچوڑ لیں 250 گرام پھٹکڑی سرخ درمیان میں رکھ کر 10 کلو کی آگ دیں سفید کشتہ الگ کر لیں

2 گرام گرمیوں میں مکھن اور سردیوں میں چینی میں ملا کر دیں

خونی کے لیے کہربا 12 گرام کا اضافہ کر لیں خوراک بدستور

سوزاک جدید و قدیم

زاج 2 تولہ توتیا سبز 3 گرام آب کیلا میں سحق بلیغ کر کے ٹکیہ بنا کر 2 سکوروں میں بند گلحکمت کر کے 5 کلو کی آنچ دیں 250۔ ملی گرام منقہ یا کیپسول میں بند کر دیں

2 ہفتہ تک استعمال کریں

دمہ

جس گائے نے پہلا بچہ دیا ہو اس کی بوطلی یعنی کھیس گرما گرم 3 دن 1۔1 بار پئیں

دمہ بلغمی

برگ نیم 5 تولہ۔ نمک سانبھر۔ برگ قنب۔ آرد نخود ہر ایک دو تولہ

کھرل کرکے نخود بنائیں۔ ظرف گلی میں رکھ کر 10 کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفوف بنا کر بقدر نخود استعمال کریں

کشتہ شنگرف

شنگرف 1 تولہ کو شیر مدار میں 4 دن کھرل کریں اس کے بعد شیر تھوہر میں پھر آب پیاز میں پھر آب لہسن میں 1۔1 دن کھرل کرکے راکھ مرچ سرخ میں رکھ کر 4 سیر کی آگ دیں

خوراک

2 ملی گرام مکھن سے

آدھے گھنٹے میں ہی اثر دکھائے گا

شب یمانی 5 تولہ۔ قلمی شورہ 2 تولہ۔ گیرو 1 تولہ

شب یمانی اور شورہ کڑاہی میں ڈال کر خوب ہلائیں کہ بریاں ہو جائے پھر گیرو ملا کر سفوف بنالیں

2 رتی شربت بنفشہ اور عرق گاؤزبان کے ساتھ

ہر قسم کے موسمی بخاروں کے لیے

سر درد کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

سر درد بوجہ ہائی بلڈ پریشر

کشنیز۔ الائچی خورد۔ اسرول۔ صندل سفید۔ زیرہ سفید۔ اسطخدوس ہموزن لے کر سفوف بنالیں 1۔2 ماشہ دن میں 2۔3 بار پانی سے دیں

سر درد بوجہ لو بلڈ پریشر

زنجبیل۔ سورنجاں شیریں۔ اجوائن دیسی۔ خولنجان۔ فلفل سیاہ ہموزن لے کر سفوف بنالیں 3 گنا شہد ملا کر معجون بنالیں 3 گرام دودھ یا پانی کے ساتھ

سر درد بوجہ قبض و امراض معدہ

سنا مکی۔ گل سرخ۔ ہلیلہ بریاں۔ بنفشہ۔ الائچی خورد 1۔1 تولہ مغز بادام 5 تولہ مصری 7 تولہ سفوف بنا کر 3۔5 ماشہ دودھ نیم گرم کے ساتھ کھائیں

سر درد بوجہ ضعف دماغ

برہمی بوٹی۔ بادیاں۔ خشخاش۔ جوہر مغز بز۔ ہر ایک 5 تولہ

دانہ الائچی خورد۔ کشتہ مرجان۔ کشتہ زمرد ہر ایک 1 تولہ

مصری 10 تولہ سفوف بنا کر 3۔5 گرام دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت

بیرونی طور پر امرت دھارا (ست پودینہ۔ ست اجوائن۔ کافور) کی مالش کریں فوراً آرام آجائے گا انشاء اللہ

میاں محمد احسن

زنجبیل۔ فلفل دراز۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ موچرس۔ سنجد سیاہ ہر ایک 6 ماشہ

عقرقرحا۔ مصطگی۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ تخم کونچ۔ مغل بتولہ۔ تخم اوٹنگن۔ شقاقل۔ ثعلب مصری۔ مغز پستہ۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 1 تولہ

مغز اخروٹ۔ نارجیل۔ تالمکھانہ ہر ایک اڑھائی تولہ

لسوڑا۔ گوند ببول ہر ایک 20 تولہ۔

زعفران 4 ماشہ

شہد آدھا کلو۔ مصری 1 کلو۔ روغن زرد 150 گرام۔

لسوڑا اور گوند کو الگ الگ گھی میں خوب بریاں کریں

پھر شہد اور مصری کا قوام بنا کر باقی ادویہ سفوف شدہ ملا دیں

ایک چمچ صبح و شام دودھ کے ساتھ

اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ درد کمر اور اعصابی کمزوری کے لیے بہترین ہے

ممسک اور مقوی باہ ہے۔ کمی انتشار کو دور کرتی ہے

بکثرت منی پیدا کرتی ہے

میاں محمد احسن

رحم کی رسولیوں کا علاج

عورتوں کے ایسٹروجن اور پروجسٹرون نامی ہارمون السی کے استعمال قدرتی طور پر توازن میں آجاتے ہیں اور یہ رحم کی رسولیاں کو تحلیل کرنے میں مدد دیتے ہیں اور انسانی

جسم سے زہریلے مادوں، کولیسٹرول، اور جگر کے فضلاتی مادے خارج کرتے ہیں

نسخہ نمبر 1

دو چمچ السی کے پسے ہوئے ا گلاس گرم پانی میں ملا لیں اور نہار منہ پئیں

نوٹ

دوران حمل، حیض اور دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں

نسخہ نمبر 2

ادرک کے انچ ٹکڑے ایک چٹکی اجمود اور آدھا کلو سیب کا جوس اور آدھا گلاس انناس ان سب کو جوسر میں اچھی طرح مکس کر کے استعمال کریں رسولیاں ختم ہو جائیں گی

نسخہ نمبر 3

اس کے لیے بادام ہی کھاتے رہیں اس کے علاوہ نرم ہاتھوں سے ایک چمچ روغن بادام چند قطرے روغن جاسمین کے ملا کر پیٹ پر مالش کریں

ایک چمچ روغن بادام ایک گلاس دودھ میں ملا کر استعمال کریں رسولیاں ختم ہو جائیں گی

کمزوری باہ مکمل کورس

عقر قرحا۔ لونگ۔ جائفل۔ جلوتری۔ تخم جوز ماثل۔ جند بید ستر۔ شنگرف۔ زعفران مکدر 1 تولہ

سب سے پہلے شنگرف تیار کریں 3 گھنٹے کھرل کر کے چمک ختم کریں پھر 50-50 گرام آب ادرک اور سفید پیاز میں کھرل کریں۔ زعفران کو عرق گلاب 30 گرام میں اور جند بید ستر کو آب کریلہ 100 گرام

میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔ باقی تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں

ایک عدد ناریل لیں جو کہیں سے بھی ٹوٹا ہوا نہ ہو اس میں چھوٹا سا سوراخ کر کے تمام ادویہ اس میں بھر دیں سوراخ بند کر کے اوپر آرد گندم لگادیں۔ پھر روغن زرد میں اتنا براون کریں کہ آرد سرخی سیاہی مائل ہو جائے۔ اتار کر ٹھنڈا ہونے پر ناریل نکال کر آہنی کھرل میں زور دار ہاتھوں سے اتنا کوٹیں کہ گولیاں بنانے کے قابل ہو جائے

نخودی گولیاں بنالیں ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ

مجلوق اور شوگر کے مریض کی طاقت بحال ہو گئی **14** دن

اعصابی کمزوری لاغری سستی کاہلی ختم صرف **7** دن

دودھ گھی خوب ہضم ہو گا خون کی کمی دور کرے گی

با اعتبار اور قابل بھروسہ دوا ہے

مرہم نوبہار

ایک بینگن **100** گرام میں **50** گرام فلفل دراز چبھو کر کچھ دن رکھ دیں۔ خراطین مصفی ایک پاؤ۔ بیر بوٹی **20** گرام۔ لہسن مقشر **100** گرام۔ روغن کنجد **500** گرام

بینگن کو تیل میں ڈال کر ہلکی آنچ دیں پھر خراطین ملا کر خوب سیاہ کریں بعدہ لہسن اور بیر بوٹی شامل کر کے خوب کھرل کریں کہ مثل مرہم بن جائے۔ محفوظ کر لیں

ایک ماشہ عضو پہ مالش کریں اور ارنڈ کا پتہ باندھ دیجئے

مردہ رگوں میں جان ڈالتی ہے۔ عضو خاص کے تمام نقائص دور کرتی ہے۔ تیزی اور تندی پیدا کرتی ہے **40** دن کا استعمال دوبارا نوجوان بنا دیتا ہے

انتہائی مفید اور تیز بہدف نسخے ہیں استعمال کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیں

میاں محمد احسن

پراسٹیٹ گلینڈز

پراسٹیٹ مَردانہ تولیدی نظام کا ایک غدود ہے جو پیشاب کی نالی کے گِرد واقع ہوتا ہے۔پیشاب کی نالی،مثانے سے پیشاب کو باہر لاتی ہے۔

نوجوان افراد کے پراسٹیٹ غدود کی جسامت اخروٹ کے برابر ہوتی ہے۔اس کی جسامت عمر کے ساتھ رفتہ رفتہ بڑھتی جاتی ہے۔

پراسٹیٹ غدود ایک دُودھ نما رطوبت پیدا کرکے اسے ذخیرہ بھی کرتا ہے۔یہ رطوبت منی میں شامل ہوجاتی ہے۔منی بذاتِ خود ایک رطوبت ہوتی ہے جس میں،انزال کے دوران منی کے جرثومے تیرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔پراسٹیٹ کی رطوبت میں غالب حِصّہ،شکریات،لحمیات،اور دیگر کیمیائی اجزاء پر مشتمل ہوتا ہے،جن کی مدد سے منی کے جرثومے عورت کے جسم میں زندہ رہ پاتے ہیں۔

عورتوں میں،پیشاب کی نالی کا غدود (*paraurethral gland*

پایا جاتا ہے جسے زنانہ پراسٹیٹ غدود کہا جاتا ہے۔عورتوں کے اِس غدود کو،مَردانہ پراسٹیٹ غدود کے مترادف خیال کیا جاتا ہے۔یہ غدود عورتوں میں،ان کی پیشاب کی نالی کے گرد پایا جاتا ہے۔عورتوں میں اِس غدود سے،جنسی لطف کی انتہائی کیفیت (*orgasm* سے مَردانہ پراسٹیٹ غدود کے،مشابہ رطوبت خارج ہوتی ہے۔

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہونے کی علامات

عمر کے لحاظ سے ماہواری بند ہوجانے کے بعد عورت درج ذیل علامات میں سے کچھ علامات محسوس کر سکتی ہے۔

عورتوں میں،پیشاب کی نالی کا غدود (*paraurethral gland*

پایا جاتا ہے جسے زنانہ پراسٹیٹ غدود کہا جاتا ہے۔عورتوں کے اِس غدود کو،مَردانہ پراسٹیٹ غدود کے مترادف خیال کیا جاتا ہے۔یہ غدود عورتوں میں،ان کی پیشاب کی نالی کے گرد پایا جاتا ہے۔عورتوں میں اِس غدود سے،جنسی لطف کی انتہائی کیفیت (*orgasm* سے مَردانہ پراسٹیٹ غدود کے،مشابہ رطوبت خارج ہوتی ہے

پراسٹیٹ غدود کی عام خرابیاں

پراسٹیٹ غدود غیر فعّال بائیپر پلیسیا (*Hyperplasia*) (*BPH*

پراسٹیٹ غدود غیر فعّال بائیپر پلیسیا (*Hyperplasia*) (*BPH*

کا مرض،زیادہ عمر کے افراد میں ظاہر ہوتا ہے۔اس مرض میں
پراسٹیٹ غدود کی جسامت اِس حد تک بڑھ جاتی ہے کہ
پیشاب کرنے میں مشکل پیش آنے لگتی ہے۔
اِس مرض کی علامات میں،بار بار پیشاب کے لئے جانے کی
ضرورت یا پیشاب تھوڑی دیر سے آنا (جھجک) شامل ہیں۔اگر
پراسٹیٹ غدود کی جسمات بہت بڑھ جاتی ہے تو پیشاب کی
نالی دب سکتی ہے اور پیشاب کے بہاؤ میں رُکاوٹ پیدا ہو
جاتی ہے،اور نتیجے کے طور پر،پیشاب کرنا مشکل اور تکلیف
دہ عمل بن جاتا ہے اور انتہائی صورتوں میں پیشاب کرنا بالکل
ہی ناممکن ہوجاتا ہے۔
کا علاج ادویات سے ممکن ہوتا BPH)عام طور پر اِس مرض
ہے لیکن بعض مخصوص صورتوں میں،پراسٹیٹ غدود کو
آپریشن کے ذریعے نکالنے کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔
ایسی صورتوں میں کئے جانے والے اکثر آپریشنز کو،پیشاب
کہا TUR یا TURP)کی نالی کے پار پراسٹیٹ غدود کا کٹاؤ
جاتا ہے۔اِس عمل میں،پیشاب کی نالی میں ایک آلہ داخل کیا
جاتا ہے،جس کے ذریعے پیشاب کی نالی کے بالائی حصّے کو
دبانے والے،پراسٹیٹ غدود کے حصّے کونکال دِیا جاتا ہے کیوں

کہ اِس حصّے کی وجہ سے
پیشاب کرنے میں رُکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔یہ عمل مریض کو مکمل طور پر بے ہوش کرنے کے بعد کیا جاتا ہے۔اِس عمل میں عام طور پر 30 سے 60 منٹ تک وقت صَرف ہوتا ہے۔

پراسٹیٹ غدود کی سوزش (PROSTATITIS)

اِس صورت میں پراسٹیٹ غدود میں سوزش پیدا ہوجاتی ہے ۔اِس کیفیت میں پیشاب بار بار آتا ہے اور پیشاب کرنے کا عمل تکلیف دہ ہوجاتا ہے،نچلی کمر میں درد ہوتا ہے،جسم میں عمومی طور پر درد اور بعض صورتوں میں بخار بھی ہوجاتا ہے۔ اِس مرض کی بہت سی اقسام اور درجے ہوتے ہیں،لیکن آسانی کی خاطر،ہم اِسے عام طور پر دو گروپس میں تقسیم کر سکتے ہیں یعنی انفکشن والی سوزش اور انفکشن کے بغیر ہونے والی سوزش۔

پراسٹیٹ غدود کی انفکشن والی سوزش (INFECTIVE PROSTATITIS)

یہ کیفیت عام طور پر،پراسٹیٹ غدودمیں بیکٹیریا کی وجہ سے پیدا ہونے والے انفیکشن کے سبب پیدا ہوتی ہے۔اِس کی تشخیص،لیباریٹری میں پیشاب کے تجزیے اور بعض صورتوں میں منی کے تجزیے کے ذریعے کی جاتی ہے۔اِس کا علاج

،عمومی طور پر سوزش کم کرنے والی ادویات اور بعض اینٹی بائیو ٹک ادویات سے کیا جاتا ہے۔

)پراسٹیٹ غدود کی انفکشن کے بغیر ہونے والی سوزش
Non-Infective Prostatitis

اِس کیفیت کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔اِس کی تشخیص انفیکشن والی کیفیت ہونے کا اِمکان خارج ہونے کے بعد کی جاتی ہے۔اِس کے علاج میں عام طور پر مختلف طریقے استعمال کئے جاتے ہیں مثلاًبعض ادویات،جسم کی ورزش ،مالش،حرارت دباؤ وغیرہ کاا ستعمال،روشنی کے علاج،اور بعض صورتوں میں آپریشن کرنے کی ضرورت بھی پیش آسکتی ہے۔

)پراسٹیٹ غدود کی انفکشن کے بغیر ہونے والی سوزش
Non-Infective Prostatitis کی عام قسم (*congestive prostatitis* کہلاتی ہے۔یہ عام طور پر منی کے اخراج سے مشابہ خصوصیات کی حامل ہوتی ہے،جب متعلقہ فرد اکڑوں حالت میں بیٹھا ہو جیسا کہ پیشاب کرتے وقت اور بعض اوقات نچلی کمر میں بھی درد ہوتا ہے۔یہ کیفیت عام طور پر،جنسی طور پر فعّال افراد میں پائی جاتی ہے،خاص طور پر ایسے افراد میں جنہیں اکثر و بیشتر اوقات انزال ہوتا ہے (مثلاًجو بیشتر

اوقات خود لذتی کا عمل کرتے ہیں)۔ایسے افراد میں،پراسٹیٹ غدود کا کام،نارمل رفتار سے زیادہ تیز ہوجاتا ہے،لہٰذا یہ زیادہ منی پیدا کرتا ہے۔جب ایسا فرد کسی طرح انزال کی تعداد میں کمی کرتا ہے تو،پراسٹیٹ غدود میں منی کا اجتماع ہو جاتا ہے اور پھر ایسا فرد جب اکڑوں حالت میں بیٹھتا ہے تو،اس کے نچلے پیٹ کے اعضاء مثلاًمثانہ کا وزن پراسٹیٹ غدود پر پڑتا ہے،اور اِس دباؤ کے نتیجے میں،منی سے مشابہ قطروں کا اخراج ہوتا ہے۔

یہ کیفیت چند ماہ کے بعد،خود بہ خود ٹھیک ہو جاتی ہے۔نہانے کے ٹب میں گرم پانی کے اندرروزانہ،10 سے 15 منٹ تک بیٹھنے سے بھی پراسٹیٹ غدود کی سُوجن میں کمی آتی ہے،اور کچھ آرام آجاتا ہے،تاہم اگر یہ کیفیت بر قرار رہتی ہے تو،کسی یورولوجسٹ سے مشورہ کرلینا چاہئے۔

پراسٹیٹ غدود کا سرطان

زیادہ عمر کے افراد میں پراسٹیٹ غدود کا سرطان عام ہے،اور یہ زیادہ عمر کے افراد کی موت کا نمایاں سبب ہے۔پراسٹیٹ غدود کا سرطان بنیادی طور پر 50 سال سے زائد عمر کے افراد میں پیدا ہوتا ہے۔جلد تشخیص کی صورت میں،اِس سرطان کا

بہتر علاج ممکن ہوتا ہے۔

زیادہ تر صورتوں میں،پراسٹیٹ غدود کا سرطان،آہستہ آہستہ بڑھتا ہے اوراِس کی کوئی علامات بھی ظاہر نہیں ہوتیں۔البتّہ ،اِس سے درد پیدا ہوسکتا ہے،پیشاب کرنے میں دِقت پیش آسکتی ہے،جنسی ملاپ کے دوران مسائل پیدا ہو سکتے ہیں ،یا عضو تناسل کے تناؤ میں دِقت پیش آسکتی ہے۔اِس مرض کے بعد کے مراحل میں،دیگر علامات بھی ظاہر ہو سکتی ہیں۔

پراسٹیٹ غدود باقاعدگی سے خون میں ایک رطوبت شامل کرتا رہتا ہے۔یہ رطوبت *PSA(Prostate Specific Antigen* کہلاتی ہے۔سرطان ہونے کی صورت میں اِس رطوبت کا،خون میں اخراج کافی زیادہ بڑھ جاتا ہے۔رطوبت کے اِس اضافے کے ساتھ کیس ہسٹری اور مریض کے جسمانی معائنے سے اِس مرض کی تشخیص میں مدد ملتی ہے۔بعد میں تصدیق کے لئے بائیو پسی (پراسٹیٹ غدود کے تھوڑے سے حصّے کا لیبارٹری میں تجزیہ) کی جاتی ہے،اور علاج کا متعلقہ طریقہ کار طے کیا جاتا ہے۔

صحت یابی کے اِمکانات (*PROGNOSIS*)

صحت یابی کے اِمکانات اور پراسٹیٹ غدودکے سرطان کے

علاج کا دارومدار درج ذیل امور پر ہوتا ہے

25 سال سے کم عمر عورتوں میں،چھاتیوں کا سرطان شاذونادر ہی پایا جاتا ہے تاہم عمر کے ساتھ ساتھ اِس کے اِمکانات بڑھتے جاتے ہیں۔

متعلقہ مریض کی عمر اور صحت کی کیفیت

آیا سرطان کی تشخیص حال ہی میں ہوئی ہے یا یہ مرض دوبارہ ہوگیا ہے

PSA کی سطح پر بھی صحت یابی کے اِمکانات کا دارومدار ہوتا ہے۔

پراسٹیٹ غدود کے سرطان کا جسم میں پھیلنا (METASTASIS)

یہ سرطان جسم میں تین طریقوں سے پھیلتا ہے

عضلات کے ذریعے۔سرطان اِرد گرد کے نارمل عضلات کو متاثر کرتا ہے

لمف نظام کے ذریعے۔سرطان لمف کے نظام پر حملہ آور ہوتا ہے اور لمف کی نالیوں کے ذریعے جسم کے دوسرے حِصّوں میں منتقل ہو جاتا ہے

خون کے ذریعے۔سرطان نسوں اور خون کی باریک نالیوں پر حملہ آور ہوتا ہے اور خون کے ذریعے جسم کے دوسرے حِصّوں تک پہنچ جاتا ہے

پراسٹیٹ غدود کے سرطان کی تشخیص ہو جانے کے بعد

،ٹیسٹ کئے جاتے ہیں تا کہ یہ معلوم ہو سکے کہ آیا سرطان کے خلیات پراسٹیٹ غدود میں پھیل چکے ہیں یا جسم کے دوسرے حِصّوں میں پہنچ چکے ہیں۔اِن ٹیسٹوں میں درج ذیل امور شامل ہیں

ہڈی کا ریڈیو نیو کلائڈاِسکین

یہ ایک پروسیجر ہے جس کے ذریعے،تقسیم ہونے والے خلیات کا پتہ لگایا جاتا ہے۔مثلاًہڈی میں سرطان کے خلیات۔تابکار مادّے کی نہایت قلیل مقدار،ایک نس میں انجکشن کے ذریعے داخل کی جاتی ہے جو خون کے ساتھ گردش کرتی ہے۔یہ تابکار مادّہ ہڈی میں جمع ہوجاتا ہے اور اِسے اِسکینر کے ذریعے جانچا جاتا ہے۔

ایم آر آئی (*MRI MAGNETIC RESONANCE IMAGING,*)

اِس پروسیجر میں،مقناطیس،ریڈیائی لہروں،اور کمپیوٹر کا استعمال کیا جاتا ہے جن کے ذریعے،جسم کے اندرونی حِصّوں کی کئی تفصیلی تصاویر لی جاتی ہیں۔یہ پروسیجر *NMRI (Nuclear Magnetic Resonance Imaging* بھی کہلاتا ہے۔

پیڑو میں سے لمف کے نوڈز کو کاٹنا (*PELVIC*

LYMPHADENECTOMY)

اِس طریقے میں،جسم کے اندرونی حِصّوں کی،مختلف زاویوں سے،تفصیلی تصاویر لی جاتی ہیں۔یہ تصاویر ایک کمپیوٹر کی مدد سے لی جاتی ہیں جو ایک ایکس رے مشین سے منسلک ہوتا ہے۔مُنہ یا نس کے ذریعے ایک رنگین مادّہ داخل کیا جاتا ہے تا کہ متعلقہ اعضاء یا عضلات واضح طور پر نظر آسکیں۔اِس پروسیجر کو ٹومو گرافی،کمپیوٹرائزڈ ٹوموگرافی اور کمپیوٹرائزڈ ایکسیل ٹوموگرافی (tomography, computerized tomography, computerized axial tomography بھی کہا جاتا ہے۔

سی ٹی اِسکین (CAT SCAN)

یہ ایک پروسیجر ہے جس کے ذریعے،تقسیم ہونے والے خلیات کا پتہ لگا یا جاتا ہے۔مثلاًہڈی میں سرطان کے خلیات۔تابکار مادّے کی نہایت قلیل مقدار،ایک نس میں انجکشن کے ذریعے داخل کی جاتی ہے جو خون کے ساتھ گردش کرتی ہے۔یہ تابکار مادّہ ہڈی میں جمع ہوجاتا ہے اور اِسے اسکینر کے ذریعے جانچا جاتا ہے۔

منی پیدا کرنے والے غدود کی بائیوپسی (SEMINAL VESICLE BIOPSY)

ایک سوئی کے ذریعے،منی پیدا کرنے والے غدود کی رطوبت نکالی جاتی ہے۔اس رطوبت کو،پیتھا لوجسٹ،خورد بین کے ذریعے جانچ کر سرطان کے خلیات کا پتہ چلاتا ہے۔
مندرجہ بالا ٹیسٹوں کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات،اور عضلات کی بائیو پسی کے نتائج،اور خون میں PSA کی مقدار معلوم کرنے کے ذریعے مرض کا مرحلہ معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے۔اور اس طرح صحت یابی کے امکانات اور علاج کے طریقوں کے بارے میں فیصلہ کیا جاتا ہے۔

علاج

چار قسم کے معیاری علاج استعمال کئے جاتے ہیں

نگرانی کے ساتھ انتظار

نگرانی کے ساتھ انتظار میں،علاج سے پہلے متعلقہ مریض کی کیفیت کو جانچا تا ہے،یہاں تک کہ علامات ظاہر ہوجائیں یا ان میں تبدیلی آجائے۔اس طریقے کو عام طور پر زیادہ عمر والے ایسے افراد کے لئے استعمال کیا جاتا ہے،جنہیں دیگر طبّی مسائل بھی در پیش ہوں اور ان کا مرض ابتدائی مرحلے میں ہو۔

جراحت (آپریشن

جن مریضوں کی صحت بہتر حالت میں ہوتی ہے،انہیں

پراسٹیٹ غدود کے آپریشن کا مشورہ دیا جاتا ہے۔اس سلسلے میں مندرجہ ذیل اقسام کے آپریشن کئے جاتے ہیں

پیڑو میں سے لمف کے نوڈز کو کاٹنا (Pelvic Lymphadenectomy

جراحی کے اس پروسیجر میں،پیڑو میں سے آپریشن کے ذریعے لمف نوڈز کو نکالا جاتا ہے۔ان خلیات کو،پیتھا لوجسٹ،خورد بین کے ذریعے جانچ کر،سرطان کے خلیات کا پتہ چلاتا ہے۔اگر لمف نوڈز میں سرطان پایا جائے تو، ڈاکٹر پراسٹیٹ کو نہیں نکالتا اور دیگر علاج تجویز کر سکتا ہے۔

پراسٹیٹ غدود کو آپریشن کے ذریعے نکالنا (Radical protastectomy

آپریشن کے ذریعے پراسٹیٹ غدود،اس کے ارد گرد عضلات اور منی پیدا کرنے والے غدود کو نکال دیا جاتا ہے (یہ مردانہ تولیدی نالی سے منسلک دیگر اعضاء ہوتے ہیں)۔

پیشاب کی نالی کے راستے سے پراسٹیٹ غدود کو کاٹنا

آپریشن کے Transurethral resection of the prostate, TURP

اس طریقے میں پراسٹیٹ غدود سے عضلات نکالے جاتے ہیں ۔اس مقصد کے لئے،ریسیکٹو اسکوپ استعمال کیا جاتا ہے ۔اس آلے میں،ایک باریک اور روشنی والی ٹیوب استعمال کی جاتی ہے جس میں کاٹنے کے آلات لگے ہوتے ہیں۔اس ٹیوب کو پیشاب کی نالی کے ذریعے داخل کیا جاتا ہے۔اس طریقے

کوبعض اوقات سرطان کے علاج سے پہلے،ٹیومر کو نکالنے اور
اِس کی علامات کو ختم کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے
۔یہ طریقہ علاج،زیادہ عمر اور بیماری والے ایسے افراد کے لئے
بھی استعمال کیا جاتا ہے ،جن کے لئے،پراسٹیٹ غدود کو
آپریشن کے ذریعے نکالنا *Radical protastectomy* ممکن نہ ہو۔
مَردوں میں،آپریشن کے بعد،نامردی اور مثانے سے پیشاب کا
لیک ہونا،یا خانہ فُضلہ (*rectum*) سے پاخانہ کا اخراج ہو سکتا
ہے۔بعض صورتوں میں،ڈاکٹرز ایک تکنیک استعمال کر سکتے
ہیں جسے اعصاب کو بچانے والا (*nerve-sparing*) آپریشن کہا
جاتا ہے۔اِس قِسم کے آپریشن میں،عضو تناسل میں تناؤ پیدا
کرنے والے اعصاب بچ سکتے ہیں۔تاہم جن مَردوں کے ٹیومرز
بڑے ہوتے ہیں یا جن کے ٹیومرز،متعلقہ اعصاب سے بہت نزدیک
ہوتے ہیں،ان کے لئے،اِس قِسم کا آپریشن ممکن نہیں ہوتا۔

شُعاؤں سے علاج

شُعاؤں کے ذریعے،سرطان کے علاج میں،سرطان کے خلیات
کو ختم کرنے یا اِن کو بڑھنے سے روکنے کے لئے،بلند توانائی
والی ایکس ریز (شُعائیں) یا دِیگر قِسم کی شُعائیں استعمال
کی جاتی ہیں۔شُعاؤں کے ذریعے علاج دَو قِسم کے ہوتے ہیں

شعاؤں کے ذریعے بیرونی علاج میں،جسم سے باہر ایک مشین استعمال کی جاتی ہے جس کے ذریعے سرطان سے متاثرہ حصّے کی جانب شعائیں بھیجی جاتی ہیں۔

شعاؤں کے ذریعے اندرونی علاج میں،سوئیوں،بیجوں،تاروں یا کیتھیٹرز (catheters) اور میں تابکار مادّہ،سیل شدہ رکھا ہوتا ہے اور اِن اشیاء کو،براہ راست سرطان کے خلیات یا اِن سے قریب داخل کیا جاتا ہے۔شعاؤں کے ذریعے علاج کے طریقے کا دارومدار سرطان کی قِسم اور اس کے مرحلے پر ہوتا ہے۔

جن مَردوں کا شعاؤں کے ذریعے علاج ہوتا ہے،ان کے لئے مثانے کے سرطان،یا خانہ فضلہ (rectum) کے سرطان کے خطرہ کا اِمکان بڑھ جاتا ہے۔

جن مَردوں کا شعاؤں کے ذریعے علاج ہوتا ہے،ان میں نامردی اور پیشاب کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

ہارمون کے ذریعے علاج

ہارمون کے ذریعے سرطان کے علاج میں،ہارمونز کو نکال دیا جاتا ہے،یا ان کے عمل کو بلاک کر دیا جاتا ہے تا کہ سرطان کے خلیات کی افزائش کا عمل رُک جائے۔ہارمونز کو جسم کے غدود تیار کرتے ہیں۔ہارمونز خون میں گردش کرتے

ہیں۔ پراسٹیٹ غدود کے سرطان ہونے کی صورت میں، مُردانہ جنسی ہارمونز، پراسٹیٹ غدود کے سرطان کی افزائش کا عمل تیز کر سکتے ہیں۔ ادویات، آپریشن، یا دیگر ہارمونز کو مُردانہ ہارمونز کی مقدار میں کمی لانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے یا ان کے عمل کو بلاک کر دیا جاتا ہے۔

جن مُردوں کا ہارمون کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے، انہیں جسم کا درجہ حرارت اچانک ناگوار حد تک بڑھ جانے، جنسی عمل میں خرابی، جنسی ملاپ کی خواہش میں کمی، ہڈیوں کی کمزوری، جیسے مسائل در پیش آسکتے ہیں۔ دیگر ذیلی اثرات متلی اور خارش ہونا شامل ہیں۔ *diarrhea*)میں، دست

فالو اپ ٹیسٹ

بعض ایسے ٹیسٹ جو سرطان کی تشخیص یا اس کے مرحلے کو معلوم کرنے کے لئے کئے گئے تھے، ان کو دُہرایا جا سکتا ہے بعض ٹیسٹ یہ دیکھنے کے لئے دُہرائے جاتے ہیں کہ علاج کس حد تک کامیاب ہو رہا ہے۔ اِن ٹیسٹوں کے نتائج کی بنیاد پر، یہ فیصلہ کیا جاتا ہے کہ علاج کو جاری رکھا جائے، تبدیل کیا جائے یا اس کو روک دیا جائے۔ اِس عمل کو بعض اوقات *re-*

بھی کہا جاتا ہے۔ staging

علاج کہاں سے حاصل کیا جائے

عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونا

عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے

سے مُراد یہ ہے کہ متعلقہ مَرد،جنسی ملاپ کے لئے اپنے عضو تناسل میں مطلوبہ تناؤحاصل نہ کر سکے یا اس تناؤ کو جنسی ملاپ کی تکمیل تک قائم نہ رکھ سکے۔اگرچہ یہ کیفیت بڑی عمر کے مَردوں میں زیادہ عام ہے،تاہم یہ عام صورت حال کسی بھی عمر میں پیش آسکتی ہے۔بعض اوقات عضو تناسل میں تناؤ قائم نہ رکھ پانا لازمی طور پر فکر مندی کی بات نہیں ہے لیکن اگر ایسا بار بار یا مستقل طور پر ہوتا ہے تو اِس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ اور باہمی تعلقات کے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں اور خود احترامی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔پہلے 5اِس کیفیت کو نامَردی کہا جاتا تھااور اِسے ایک ممنوعہ موضوع سمجھا جاتا تھا۔

اِس معاملے کو ایک نفسیاتی مسئلہ یا بڑی عمر کا نتیجہ خیال کیا جاتا تھا۔یہ خیالات حالیہ برسوں میں تبدیل ہوگئے ہیں۔اب یہ بات معلوم ہو گئی ہے کہ عضو تناسل میں تناؤ کا نہ ہونا یا اِسے قائم نہ رکھ پانے کے مسئلے کا تعلق نفسیاتی

عوامل کے بجائے جسمانی عوامل سے زیادہ ہوتا ہے اور یہ کہ بہت سے مَردوں میں 80 سال کی عمر تک بھی یہ صلاحیت معمول کے مطابق ہوتی ہے۔

اگرچہ اپنے معلاج سے جنسی مسائل پر بات کرنا مشکل محسوس ہو سکتا ہے،تاہم اِس سلسلے میں مدد حاصل کرنے کی اپنی ایک افادیت ہے۔اِس مسئلے کے علاج میں ادویات سے جرّاحی (آپریشن) تک بہت سے علاج دستیاب ہیں جن کے ذریعے اکثر صورتوں میں متعلقہ مَردمعمول کی جنسی سرگرمیاں کرنے کی صلاحیت حاصل کر سکتے ہیں۔

عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کے جسمانی اسباب

ایک وقت تھا جب معالجین کا خیال تھا کہ عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کی بنیاد نفسیاتی عوامل ہوتے ہیں،لیکن یہ بات دُرست نہیں۔اگرچہ خیالات اور جذبات عضو تناسل میں تناؤ پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں تاہم تناؤ پیدا نہ ہونے کا سبب جسمانی بھی ہو سکتا ہے مثلاًصحت کا کوئی پُرانامسئلہ یا ادویات کے ذیلی اثرات وغیرہ۔بعض اوقات بہت سے عوامل کا مشترکہ اثر عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کے مسائل پیدا کرتا ہے۔

اِس مسئلے کے عام اسباب درج ذیل ہیں

دِل کے امراض

(atherosclerosis)خون کی نالیوں میں رُکاوٹ ہونا

ہائی بلڈ پریشر

ذیابیطیس

مُٹاپا

)غذا کے ہضم ہونے اور اس کی جسم میں ترسیل کے مسائل

metabolic syndrome

بعض صورتوں میں عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونا کسی اور مرض کی علامت ثابت ہو سکتا ہے۔

عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کے نفسیاتی اسباب

عضو تناسل میں تناؤ پیدا کرنے کے لئے مطلوبہ جسمانی کیفیتوں کے سلسلے کو جاری کرنے میں دماغ ایک اہم کردار ادا کرتا ہے،مثلاًجنسی جوش کے احساسات کا شروع ہونا۔ جنسی احساسات میں بہت سے عوامل خلل ڈال سکتے ہیں اور تناؤ نہ ہونے کے معاملے کو مزید خرابی سے دو چار کرسکتے ہیں۔اِن عوامل میں درج ذیل اسباب شامل ہیں

وضعٗتناسل میں تناؤ نہ ہونے کے تفسیاتی اور جسمانی عوامل ایک دُوسرے کے ساتھ مل کر کام کرتے ہیں۔مثال کے کے طور پر،ایک معمولی جسمانی مسئلہ،جنسی ردِعمل کو سُست رفتار بنادیتا ہے اور نتیجے کے طور پر تناؤ کے بارے میں

تشویش پیدا ہو سکتی ہے اور اِس کے نتیجے میں تناؤ نہ ہونے کا مسئلہ مزید شدّت اختیار کو سکتا ہے۔

خطرے کے عوامل۔

بہت سے عوامل عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کا سبب بن سکتے ہیں

بڑی عمر کا ہونا : 75 سال یا اس سے زائد عمر کے 80 فیصد لوگوں مِیں عضو تناسل کا تناؤ نہ ہونا ظاہر ہوسکتا ہے۔بہت سے مَرد اپنی بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ جنسی فعالیت میں پیدا ہونے والی تبدیلیاں محسوس کرتے ہیں۔تناؤ حاصل کرنے میں زیادہ وقت در کار ہوتا ہے،تناؤ میں زیادہ شِدّت نہیں ہوتی،اور ممکن ہے ہے کہ عضو تناسل کو براہِ راست تحریک دینے کی زیادہ ضرورت پیش آئے۔لیکن عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کا تعلق براہِ راست عمر سے ہونا ضروری نہیں ہے۔بڑی عمر کے لوگوں میں اِس مسئلے کے پیدا ہونے کا سبب ان کی صحت کی حالت یا صحت کے حوالے سے لی جانے والی ادویات پر منحصر ہوتا ہے۔

صحت کا پُرانا مسئلہ ہونا : پھیپھڑوں،جگر،گردوں،دِل،عصاب، شریانوں اور نسوں کے امراض،عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کا سبب بنتے ہیں۔اِسی طرح اینڈو کرائن سسٹم (endocrine

کے امراض، خصوصاً ذیابیطیس وغیرہ بھی عضو تناسل syste
میں تناؤ نہ ہونے کا مسئلہ پیدا کرتے ہیں۔ شریانوں میں مادّوں
سے بھی عضو تناسل کو خون کی plaque) کے جمع ہوجانے
فراہمی میں رُکاوٹ پیدا ہو سکتی ہے۔ اور بعض مَردوں میں
بھی male hypogonadism) ٹیسٹوس ٹیرون کی کم سطح
عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کا سبب بنتی ہے۔
بعض مخصوص ادویات کا استعمال: ڈپریشن روکنے والی ادویا
ت، اینٹی ہسٹامینز، ہائی بلڈ پریشر، درد اور پراسٹیٹ کے
سرطان کا علاج کرنے والی ادویات کے علاوہ اور بہت سی
ادویات کے اثر سے، اعصابی پیغامات یا عضو تناسل میں خون
کے بہاؤ میں رُکاوٹ پیدا کرنے کے ذریعے، عضو تناسل میں تناؤ
پیدا نہ ہونے کا سبب بن سکتی ہیں۔ سکون آور اور نیند لانے
والی گولیاں یا ادویات بھی اِن مسائل کا سبب بنتی ہیں۔
بعض آپریشن اور زخم: عضو تناسل کے تناؤ کو کنٹرول کرنے
والے اعصاب کے ضائع یا انہیں نقصان پہنچنے سے عضو
تناسل میں تناؤ پیدا ہونا ممکن نہیں رہتا۔ یہ خلل نچلے پیٹ یا
کو نقصان پہنچنے سے ہو سکتا ہے۔ spinal cord حرام مغز
مثانے، پراسٹیٹ گلینڈ یا مقعد کے آپریشن کے نتیجے میں

عضو تناسل کا تناؤ حاصل نہ ہونے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔
منشّیات کا استعمال: الکحل،میری یو آنااور دیگر منشّیات کے طویل استعمال سے اکثر اوقات عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونا اور جنسی خواہش میں کمی پیدا ہوجاتی ہے۔
ذہنی دباؤ،تشویش اور ڈپریشن: دیگر نفسیاتی عوامل بھی بعض صورتوں میں عضو تناسل میں تناؤ نہ ہونے کا سبب بنتے ہیں۔
تمباکو نوشی: تمباکو نوشی،شریانوں اور نسوں میں خون کے بہاؤ میں کمی لاتی ہے لہٰذا عضو تناسل میں تناؤ پیدا نہیں ہوتا۔سگریٹ پینے والے مَردوں میں،عضو تناسل کا پیدا نہ ہونے کا اِمکان بڑھ جاتا ہے۔
مُٹاپا: معمول کے مطابق وزن رکھنے والے مَردوں کے مقابلے میں زائد وزن یا مُٹاپے کے حامل مَردوں میں،عضو تناسل میں تناؤ پیدا نہ ہونے کا اِمکان بہت زیادہ ہوتا ہے۔
غذا کے ہضم ہونے اور اس کی جسم میں ترسیل کے مسائل ***metabolic syndrome***، اِس کیفیت میں پیٹ پر چربی کا بڑھ جانا، کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈ کی غیر صحت بخش سطح ہونا،ہائی بلڈ پریشر ہونا اور انسولین کی مُزاحمت مخصوص علامات ہیں۔

طویل عرصے تک سائکل چلانا : تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ طویل عرصے تک سائیکل چلانے سے اس کی سیٹ کا دباؤ اندر کی نسوں کو دبادیتا ہے اور عضو تناسل میں خون کے بہاؤ کو روکتا ہے،اور اس سے عارضی طور پر عضو تناسل میں تناؤ نہ پیدا ہونا ارعضو تناسل کی جسّاسیت میں کمی آجاتی ہے۔

عریاں تصاویر / فلموں سے پیدا ہونے والی جنسی (PIED) عدم

کی viagra)کے اواخر میں،دواؤں کے اسٹورز پر،ویاگرا 1990 دستیابی پر بڑی عمر کے لوگوں کو بڑی خوشی ہوئی۔لیکن آج کم عمر افراد بھی اپنی جنسی عدم فعّالیت کے علاج کے لئے ادویات کی تلاش میں ہیں (گلوبل نیوز)۔تاہم ان کا مسئلہ جسمانی نہیں بلکہ یہ ذہنی نوعیت کا مسئلہ ہے اور اس کا سبب حدسے زیادہ عریاں تصاویر / فلمیں دیکھنا ہے۔آج انٹرنیٹ کے حوالے سے،مڈل اسکول کے وقت سے،بہت سی نسلوں کو 24 گھنٹے عریاں تصاویر / فلموں تک رسائی حاصل رہی ہے۔تاہم جب کسی حقیقی جنسی ساتھی کے ساتھ تعلق پیدا کرنے کا وقت آتا ہے تو عضو تناسل میں تناؤ پیدا ہونے اور اسے قائم رکھنے کے حوالے سے انہیں مشکلات پیش

آتی ہیں۔
جنسی عدم فعّالیت کی اس نئی قسم کا نام ہے : " عریاں (تصاویر / فلموں سے پیدا ہونے والی جنسی عدم فعّالیت جب مسئلے کی بنیاد ذہن میں ہو نہ کہ جنسی PIED)" اعضاء میں تو اکثر صورتوں میں جنسی ادویات کام نہیں کرتیں۔ فورَم آن لائن ٹیم میں ہزاروں نو عمر افراد،عریاں تصاویر / فلموں سے متاثر PIED)سے پیدا ہونے والی جنسی عدم فعّالیت ہیں۔یورولوجسٹ (پیشاب کے امراض کے ماہر) اور مَردوں کی (Dr. صحت بوسٹن کے ڈائیریکٹر،ڈاکٹر ابراہام مارجنٹیلر Abraham Morgentaler، انٹرنیٹ پر عریاں تصاویر / فلموں کی کثیر تعداد میں فوری دستیابی کے نتیجے میں ہم انسانوں پر جنسی حوالے سے مُرتّب ہونے والے اثرات کے بارے میں فکرمند ہیں۔ڈاکٹر ابراہام نے ایک حالیہ انٹرویو میں کہا۔" میں کلینک پر آنے والے ایسے نو عمر افراد کو دیکھتا ہوں جو نہیں جانتے کہ معمول کی بات کیا ہے کیوں کہ وہ جنسی تعلق کو صرف عریاں تصاویر / فلموں کے حوالے سے ہی جانتے ہیں " ڈاکٹر ابراہام کہتے ہیں کہ (ملکہ) وکٹوریہ کے دور میں کسی (عورت) کا ٹخنہ نظر آنے پر ہی مرد اپنے ہوش کھوبیٹھتے تھے۔1960 کی دہائی میں یہ کیفیت منی اسکرٹ دیکھنے پر

ہوتی تھی۔لیکن آج کسی بھی بات پر تعجب نہیں ہوتا۔اور ہم سب کو ہر وقت ہر قِسم کی عریاں تصاویر / فلموں تک رسائی حاصل ہے۔ڈاکٹر صاحب مزید کہتے ہیں کہ،" میرا خیال یہ ہے کہ عریاں تصاویر / فلموں کے حوالے سے مُردوں کے ذہن پر کیا بات کام کرتی ہے۔یہ انتہائی تحریک کی صورت ہے "۔عریاں تصاویر / فلموں کی صنعت اپنی مصنوعات فراہم کرنے میں کامیاب رہی ہے یا شاید بہت ہی زیادہ کامیاب رہی ہے۔
ہر وقت کی دستیابی نے بعض مُردوں کی نفسیات کو تبدیل کر دیا ہے بلکہ ان کے جسم کی کیمیائی کیفیت کو بھی تبدیل کر دیا ہے۔ *Dopamine* کی سطح میں بہت زیادہ تبدیلی آگئی ہے۔کیمبرج یونیورسٹی سے آنے والی تازہ ترین تحقیق کے مطابق حد سے زیادہ عریاں تصاویر / فلمیں دیکھنے والوں کے دِماغ شراب اور منشیّات استعمال کرنے والوں کے دِماغ جیسے ہوجاتے ہیں۔آن لائن عریاں تصاویر / فلموں کے ذریعے حد سے زیادہ تحریک حاصل کرنے والے افراد کو آف لائن، حقیقی جنسی تعلق کے دوارن جنسی بیداری حا صل کرنے میں مشکلات پیش آتی ہیں۔اس حوالے سے پیدا ہونے والی جنسی عدم فعّالیت کی علامات میں،چڑچڑا پن،تشویش،عدم

تحفظ کا احساس،ڈپریشن،اور دیگر جسمانی علامات مثلاً بھوک یا نیند کی کمی کا واقع ہونا بھی شامل ہو سکتی ہیں۔ انتہائی صورتوں میں،متاثرین کے ذہن میں،یہ سوچ کر کہ اب کبھی وہ اپنے عضو تناسل میں تناؤ حاصل نہیں کر سکتے،خود کشی کر لینے کے خیالات پیدا ہوتے ہیں یا وہ خود کو دیوالیہ کر لیتے ہیں۔بعض بد دیانت ڈاکٹر انہیں دوائیں تجویز کرتے ہیں اور اپنے مریضوں کو بتاتے ہیں کہ یہ کارکردگی کے حوالے سے تشویش ہے جس سے وہ (مریض) دوچار ہیں۔

حقیقی علاج یہ ہے کہ عریاں تصاویر /فلمیں دیکھنے کا دورانیہ کم کیا جائے اور خود لذتی سے فی الوقت پرہیز کیا جائے؛ کہتے ہیں۔اس کے “*re-booting*” جسے ایسے مریض بجائے،یہ وقت ہے جسمانی طور پر فعّال رہنے کا،اور اپنے آپ کے بارے میں بہتر محسوس کرنے کا۔جلد ہی حد سے زیادہ تحریک کم ہوجائے گی اور جنسی عمل،معمول کی سطح پر آجائے گا۔مشکل یہ ہے کہ،بہت سے آن لائن مرد ایسے ہیں جو اس سادہ علاج سے واقف نہیں ہیں۔اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ عریاں تصاویر / فلمیں دیکھنے کے حوالے سے جنسی عدم فعالیت سے دوچار ہوگئے ہیں اور اب مدد حاصل کرنا

چاہتے ہیں تو کسی طبّی ماہر سے رابطہ کرنے کے بارے میں سوچئے۔

جنسی عدم فعّالیت سے تحفظ بچاؤ

بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے مُرد جنسی عدم فعّالیت سے دُوچار ہوتے ہیں (WebMD ۔لیکن جنسی عدم فعّالیت سے بچاؤ کے طریقے دستیاب ہیں۔ایک طریقہ یہ ہے کہ دِل کو صحت دینے والی غذاؤں کا ستعمال کیا جائے۔جو چیز دِل پر اثر انداز ہوتی ہے وہ عضو تناسل کے تناؤ پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔مطالعات سے واضح ہوتا ہے کہ دِل کو امراض میں مبتلا کرنے والی غذائیں،عضو تناسل میں خون کے بہاؤ کو بھی کم کر دیتی ہیں اور اس میں تناؤ حاصل کرنا اور اسے قائم رکھنامشکل ہوجاتا ہے۔

ایسی غذائیں استعمال کیجئے جن میں پھل،سبزیاں،اور خشک میوہ جات وافر مقدار میں شامل ہوں۔اور کم چکنائی اور کم لحمیات والا پتلا گوشت استعمال کیا جائے۔فرائی کی ہوئی اور چکنائی والی غذاؤں،یا بہت زیادہ پراسس کی ہوئی غذاؤں اور کثیر مقدار میں نمک اور شکر کے استعمال سے دِل کی صحت خراب،ذیابطیس،موٹاپا،اور جنسی مسائل پیدا

ہوسکتے ہیں۔تازہ ترین تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ وسطی سمندر *Mediterranean* کے علاقوں میں استعمال کی جانے والی غذاؤں کو کھانے والے مَردوں میں جنسی عدم فعّالیت کا تناسب انتہائی کم ہے۔اِن علاقوں کی غذاؤں میں دِل کو صحت مند بنانے والی چکنائیاں،سالم اناج،مچھلی،بین،پھلیاں اور وافر مقدار میں پھل اور سبزیاں شامل ہوتی ہیں۔اس خوراک میں تھوڑی مقدار میں شراب،خاص طور پر سُرخ شراب بھی شامل کی جاتی ہے جو دِل کی صحت کے لئے مفید ہے۔سان ڈیئیگو میں،الواریڈو ہسپتال،کے ڈائیریکٹر برائے جنسی)ادویات،اِرون گولڈ اسٹائن کہتے ہیں کہ،" وسطی سمندر *Mediterranean* کے علاقوں میں استعمال کی جانے والی غذاؤں اور بہتر جنسی افعال کے درمیان ربط کی سائنسی بنیاد پر تصدیق ہوگئی ہے"۔

اپنا وزن کم رکھئے : جسم میں غیر صحت بخش فاضل لحمیات کی موجودگی کا نتیجہ ذیابطیس قسم 2- کی صورت میں ظاہر ہوسکتا ہے۔اور اس کے نتیجے میں عضو تناسل سمیت،جسم کے مختلف حصّوں میں اعصاب کو نقصان پہنچتا ہے۔عمدہ جنسی صحت کو قائم رکھنے کے لئے،صحت بخش جسمانی وزن کو اختیار کرنا اور اسے قائم رکھنا بھی ایک اہم بات ہے۔

کولیسٹرول کی زائد مقدار اور ہائی بلڈ پریشر کی وجہ سے دل اور جسم کے نچلے حِصّوں کو مشکلات پیش آتی ہیں۔اس سے خون کی نالیوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے جس کی وجہ سے جنسی عدم فعّالیت پیدا ہوتی ہے۔اپنے طبّی معائنے کے بعد ڈاکٹر سے معلوم کیجئے کہ آپ کے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کی کیفیات کیا ہیں۔اگر آپ چاہیں تو بلڈ پریشر ناپنے کا آلہ خرید کر اپنے گھر پر بھی اپنے بلڈ پریشر کی جانچ کر سکتے ہیں۔اگر کولیسٹرول اور بلڈ پریشرمعمول سے زیادہ ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کیجئے۔
بلڈ پریشر کی دواؤں سے جنسی صلاحیت اور کارکردگی بھی متاثر ہو سکتی ہے۔تاہم اکثر اوقات دواؤں کو اس ذمّہ دار قرار دیا جاتا ہے جب کہ اصل مسئلہ شریانوں کو نقصان پہنچنے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔اس بات کے قوی شواہد موجود ہیں کہ ورزش نہ کرنے کی صورت میں جنسی عدم فعّالیت پیدا ہوتی ہے۔ایروبک ورزشیں مثلاً تیراکی،دَوڑ یا بائیک کی سواری سے مطلوبہ مقصد حاصل ہوجائے گا۔اپنی دلچسپی کی ایک ورزش منتخب کیجئے اور پھر اس پرپابندی سے عمل کرتے رہئے۔خصیوں کی تھیلی اور مقعد کے درمیان والے حِصّےکو نقصان پہنچنے سے بچائیے۔اس حِصّے کو سخت ورزش کے اثرات سے بھی بچائیے۔عضو تناسل کو خون

اسی حِصّے سے ہوتا ہُوا پہنچتا ہے۔اس حِصّے کو نقصان پہنچنے کی صورت میں جنسی عدم فعّالیت پیدا ہوسکتی ہے۔

ذہنی دباؤ سے صحت بخش طریقے سے نمٹنے کے ساتھ ساتھ ذہنی صحت کے مسائل کا بھی خیال رکھئے۔تمباکو نوشی نہ کریں لیکن اگر آپ پہلے سے تمباکو نوشی کرتے ہیں تو اسے ترک کرنے کی کوشش نہ کیجئے۔ ***anabolic steroids***

)استعمال نہ کیجئے اور اپنے جسم میں ٹیسٹوسٹیرون ***testosterone*** کی سطح کو جانچئے۔ایسا کرنے سے آپ،خواب گاہ کے اندر اور باہر،فعّال اور صحت مند رہیں گے۔

اپنے ڈاکٹر سے جنسی عدم فعّالیت کے بارے میں بات کس طرح کی جائے

جنسی عدم فعّالیت کے اثرات تباہ کُن ہو سکتے ہیں۔اس کے حوالے سے کون بات کرنا چاہتا ہے؟بعض مَرد تو اتنے پریشان ہوتے ہیں کہ وہ اپنے ڈاکٹر سے بھی اس موضوع پر بات کرنا ***WebMD*** (نہیں چاہتے لیکن اس مسئلے کو نظر انداز کرنے کی صورت میں نہ صرف آپ کی جنسی زندگی متاثر ہوتی ہے بلکہ مجموعی زندگی پر بھی اس کے اثرات واقع ہوتے ہیں۔جنسی عدم فعّالیت،صحت سے متعلق کسی چُھپے

ہوئے مسئلے کی بھی علامت ہوسکتی ہے۔جس کاعلاج نہ کرنے کی صورت میں سنگین پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں اور بعض صورتوں موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔ذیابطیس اور دِل کا مرض ایسے ہی دو مسائل ہیں۔بعض دواؤں سے بھی جنسی عدم فعّالیت پیدا ہوسکتی ہے مثلاً دِل کے مرض کی ادویات یا بعض نفسیاتی کیفیتوں مثلاً ڈپریشن سے متعلق ادویات بھی جنسی عدم فعّالیت پید اکرتی ہیں۔تا ہم بعض اوقات اپنے ڈاکٹر سے بات کرنے یا دوا میں تبدیلی لانے یا طرززندگی میں تبدیلی لانے سے ہی مسئلہ حل ہوجاتا ہے۔تاہم کسی گھرے مسئلے کی صورت میں،جنسی عدم فعّالیت کے حوالے سے مشورہ لینے کی وجہ سے،صحت کے مزید سنگین مسائل سے بچا جاسکتا ہے۔

تو اپنے ڈاکٹر سے جنسی عدم فعّالیت پر بات کس طرح کی جائے

پہلی بات یہ ہے کہ دِل جمعی رکھئے۔یہ بات سمجھ لیجئے کہ یہ ایک عام مسئلہ ہے جس سے بہت سارے مرد دوچار ہوتے ہیں۔میسا چو سیٹس کی حالیہ تحقیق کے مطابق،40 سے 70 سال کی عمر والے مردوں کی نصف سے زائد تعدادمیں افراد،کسی نہ کسی قسم کی جنسی عدم فعّالیت سے

دوچار ہوتے ہیں۔ مردوں کی بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بڑی شکایت عضو تناسل میں تسلی بخش تناؤ پیدا نہ ہونے سے متعلق ہوتی ہے جس علاج ڈاکٹروں کو کرنا ہوتا ہے۔

اس کے بعد اپنے طریقہ کار یا انداز کے بارے میں سوچئے۔ آپ اس موضوع کو اپنے ڈاکٹر کے سامنے کس طرح اٹھائیں گے؟ جب آپ ڈاکٹر سے وقت لینے کے لئے کال کرتے ہیں تو آپ کو فون پر یہ نہیں بتا نا ہوتا ہے کہ آپ کی کال کا مقصد کیا ہے۔ آپ صرف یہ کہہ سکتے ہیں کہ جنسی صحت کا کوئی مسئلہ ہے یا شاید اس بھی بہتر یہ رہے گا کہ یہ مردوں کی صحت سے متعلق کوئی مسئلہ ہے۔

جب آپ معائنے کے کمرے میں صرف اپنے ڈاکٹر کے ساتھ ہوتے ہیں تو بات کو اپنے دل میں نہ رکھئے۔ اپنے معالج کو پوری دیانت داری سے اپنا مسئلہ بتا ئیے۔ متعقلہ صورت حال کے تمام پہلوؤں کے بارے میں سوچئے تا کہ آپ اپنے ڈاکٹر کو ممکنہ طور پر مفید تمام معلومات فراہم کر سکیں۔ آپ نے یہ مسئلہ پہلی بار کب محسوس کیا؟کیا یہ صورت حال خود لذتی کے دوران پیش آئی یا اپنے ساتھی کے ساتھ جنسی ملاپ کے دوران پیش آئی؟۔ اپنی صحت سے متعلق دیگر مسائل ہونے کی صورت میں ان کے بارے میں بھی بتائیے۔ ڈاکٹر آپ

سے غالباً الکحل، تمباکو نوشی، منشیات کے استعمال کے بارے میں بھی معلومات حاصل کر سکتا ہے۔ معالج کو اپنے جوابات درست طور پر دیجئے۔ اس طرح ہی مسئلے کی جڑ تک پہنچا جا سکتا ہے۔ ماضی میں، اپنے عضو تناسل میں تناؤ حاصل کرنے کے لئے آپ ان مسائل سے کس طرح نمٹتے رہے ہیں؟ کیا آپ نے حال ہی میں خود کو تشویش یا ڈپریشن میں مبتلا پایا ہے؟ دباؤ کے حوالے سے آپ کی کیفیت کیا رہی ہے؟ سوچئے اور دیکھئے کہ آیا کوئی اور باتیں بھی ایسی ہیں جن کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو رہا ہے

سفوف معدہ

نمک سیاہ۔ نمک سینڈھا۔ نمک سونچل۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ۔ سنڈھ۔ مصطگی۔ جلوتری۔ جائفل۔ اجوائن۔ فلفلین لونگ۔ دار چینی۔ عود ہندی۔ شیطرج۔ الائچی کلاں ہر ایک تولہ ست پودینہ 2 ماشہ

ست لیموں 3 ماشہ

500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ریح کو خارج کرتا ہے۔ ہیضہ کو دفع کرتا ہے۔ سدوں کو کھولتا ہے۔ اعضائی سستی و کاہلی ختم کرتا ہے معدے کو طاقت ور کرتا ہے

سرد خشک مزاج کی حامل بوٹی اور اعلیٰ درجہ مصفی خون ہے۔
گورکھ پان 1 تولہ۔ مرچ سیاہ 7 دانہ ایک کپ پانی میں رگڑ کر پلادیں۔ 3 ہفتہ میں بواسیر ہمیشہ کے لیے ختم ہوجائے گی۔ اور بدن کا سارا خون بھی صاف ہوجائے گا اور بڑی بات کبھی بھی ملیریا بخار ہو تو اسی طرح دن میں 3 بار استعمال کرنے سے ٹھیک ہوجاتا ہے۔
گورکھ پان کے پتے 1 تولہ پانی میں پیس کر 2 تولہ شربت انجبار ملا کر پلادیں۔ بواسیر خون آنا فوراً رک جائے گا

معجون محلوقین

دار چینی۔ بہو چھلی۔ ثعلب مصری۔ طباشیر۔ ترپھلہ۔ الائچی کلاں ہر ایک 2 تولہ
بہمن سفید۔ بہمن سرخ۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ تج۔ تالمکھانہ۔ او ٹنگن۔ ستاور۔ شقاقل۔ ہر ایک 1 تولہ
مغز بادام 3 تولہ۔ شہد خالص 3 پاؤ
تمام اشیاء کا سفوف بنا کر شہد میں بطریقہ معروف معجون بنالیں 5 ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ
جلق اور اغلام کے باعث کمزوری۔ جریان و احتلام۔ سرعت اور قوت باہ کے لیے مفید ہے

روغن نوشادر

پاؤ نوشادر اور 1 کلو چونا 1
دونوں کو ملا کر اتنا پانی میں ملا دیں کہ 4 انگل اوپر آجائے اسی طرح روزانہ پانی کی مقدار رکھی جائے 3 دن بعد پانی مقطر کر کے معروف طریقے سے نمک حاصل کریں۔ یہی نمک رات کو شبنم میں رکھیں تیل بن جائے گا شیشی میں محفوظ کرلیں 5۔ 7 قطرے بتاشے یا چینی میں ڈال کر دیں
دافع ریاح معدہ۔ ہاضم طعام۔ عظم طحال میں بے حد مفید ہے

براد دندان فیل 1 تولہ کو بھیڑ کے دودھ 2 میں کھرل کرکے مقام ماوف پر لیپ کریں 5۔4 دن میں بال نکلنے شروع ہو جائیں گے

فربہی

کا کھپل بھینس کے دودھ میں کھرل کرکے کپڑے پر لیپ کریں اور عضو پر باندھ دیں چند دن میں عضو فربہ ہو جائے گا

تریاق بدن النساء

ایلوا۔ مرمکی۔ زعفران کشمیری کمد 1 تولہ۔ کچلہ مدبر 3 ماشہ۔ کشتہ چاندی 1 ماشہ

تمام ادویات باریک کرکے شہد کی مدد سے بقدر 1 رتی گولیاں بنالیں

2۔1 گولی ہمراہ عرق سونف۔ عرق مکو 5۔5 تولہ شہد ملا کر دیں

بے قاعدگی حیض۔ درد رحم۔ ہسٹیریا۔ درد کمر۔ اعضاء شکنی۔ قبض کے لیے استعمال کریں

حب قبض کشا

مغز جمال گھوٹہ کو گھی میں بریاں کرکے اس کے ہموزن منقہ اور دو چند مغز بادام ملا کر خوب کھرل کرکے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو پانی کے ساتھ

صبح 2۔1 اجابتیں کھل کر ہو گئی طبیعت ہشاش بشاش

حب بے مثل

کافور۔ مرکی۔ اجوائن خراسانی۔ تریاق ہر ایک 1 تولہ۔ تخم حرمل 5 تولہ۔ سم الفار 3 ماشہ
تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں 1 گولی رات کو سوتے وقت دودھ نیم گرم کے ساتھ
مقوی اور ممسک ہے

دوائے ملیریا مزمن

سم الفار سفید آدھی رتی کو خوب باریک کریں اس میں 3 ماشہ مرچ سیاہ ایک ایک کر کے کھرل کرتے جائیں
لعاب گوند کی مدد سے 20 گولیاں بنالیں
24 گھنٹے میں 3 گولیاں بعد از غذا پانی سے دیں
پرانا ملیریا چند خوراکوں سے ٹھیک ہو جائے گا انشاء اللہ
خشکی زیادہ محسوس ہو تو دودھ کا استعمال کریں

اکسیر خاص

شنگرف۔ گندھک آملہ سار۔ پارہ۔ ہڑتال ورقیہ۔ مغز کول ڈوڈا۔ مغز ریٹھہ۔ مغز حب الملک ہر ایک تولہ
تریاق 3 ماشہ۔
گندھک اور پارہ کو 3 گھنٹے تک کھرل کریں اور اسی طرح شنگرف اور ہڑتال کو بھی 3 گھنٹے تک کھرل کریں پھر دونوں کو اکٹھا کر کے آب پیاز میں گولیاں بنالیں پھر دیگر ادویہ کو باریک کر کے شیر مدار میں کھرل کر کے مذکورہ گولیوں پہ تہہ چڑھادیں اور 10 تولہ برگ ببول کا نغدہ بنا کر گولیاں اس نغدہ میں لپیٹ دیں
دانے بکھیر دیں ایک کڑاہی میں ریت بھر لیں نغدہ درمیان میں رکھ لیں اوپر جوار کے چند

آگ دیں جب جوار کے دانے بریاں ہو جائیں تو آگ بند کر دیں سرد ہونے پہ گولیاں نکال کر پیس لیں

1 برنج ہمراہ مسکہ دیں۔ دوران دوا دیسی گھی دودھ کا استعمال زیادہ کریں

آتشک۔ سوزاک۔ اور نامردی کے لیے نہایت جید الاثر دوا ہے

تیل۔ ترش۔ جماع۔ اور سرخ مرچ سے پرہیز دوران دوا واجب ہے

میاں محمد احسن

مردانہ بانجھ پن کی وجوہات

حمل نہ ٹھہرنے کے اسباب آپ کی چھوٹی سی کمزوری زندگی کی بڑی محرومی کا سبب بن سکتی ہے۔ آدم کی جنس مرد کو نر اور مادہ کو عورت کہا جاتا ہے۔ دیگر مقاصد تخلیق کے علاوہ ان کا ایک نہایت بنیادی وصف بقائے نسل انسانی اور تسلسل آدمیت ہے اور جب ان میں کوئی خرابی پیدا ہو کر نسل پیدا کرنے کی قابلیت مفقود ہو جائے۔ جاری ہے۔

تو طبی اصطلاح میں اسے بانچھ پن کہا جاتا ہے۔ بانجھ پن اور عربی میں عقیم یا عقر کا " ***Sterility*** " کیلئے انگریزی میں لفظ بولا جاتا ہے۔

بدقسمتی سے ہمارے معاشرے میں یہ غلط تصور پایا جاتا ہے کہ بانچھ پن کا مرض صرف عورتو ں میں پایا جاتا ہے۔ مگر

حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔بانچھ پن مردوں اور عورتوں دونوں میں پایا جاتا ہے۔مردوں کی طرف سے منسوب ہو کر عوامی زبان بانچھ پن کو نامردی یا مردانہ بانجھ پنکھا جاتا ہے۔شادی شدہ جوڑوں میں شادی کے پہلے سال حصول حمل کا امکان 80 فیصد ہوتا ہے۔جبکہ شادی کے دوسرے سال اسی ابتدائی سو فیصد میں سے حمل کی کامیابی کا امکان 10 فیصد تک رہ جاتا ہے۔جبکہ شادی کے دو سال بعد باقی 10 فیصد جوڑوں کیلئے کسی نہ کسی طرح کا طبی تعاون درکار ہوتا ہے۔اسباب : مردانہ بانچھ پن جنسی قوت کی خرابی کا نام ہے اور جنسی قوت تین قوتوں کا مجموعہ ہے ان تین قوتوں میں سے جب کسی قوت یا فعل میں خرابی ہو گی تو بانچھ پن پیدا ہو سکتا ہے۔ہر وقت کی غیر طبی حالت میں بانچھ پن کی نوعیت بھی مختلف ہوگی اس لئے مردانہ بانچھ پن کے مندرجہ ذیل اسباب ہیں۔۔جاری ہے۔

1 خواہش و جذبے کا نہ ہونا۔خواہش،جذبے اور کشش کا تعلق اعصاب سے ہے۔اس جذبے میں کمی بیشی کے لئے اعصاب کو دیکھا جائے گا۔

2 نطفے کی منتقلی کے لئے عضو مخصوص کی کارکردگی کو پیش نظر رکھا جائے گا۔کیونکہ نطفہ اور خواہش دونوں موجود میں ہی Penis ہوں لیکن متعلقہ مقام تک پہنچانے کیلئے عضو

جان نہ ہو تو ایسے بانجھ پن کی نوعیت اول سے مختلف ہو گی۔

3 خصیوں Testicles ۔نطفہ کے تحت تیار ہوتا ہے۔اس میں نقص واقع ہو تو غدی بانجھ پن تصور ہو گا۔یہ تینوں مفرد اعضاء اپنی حالت سے ایک دوسرے کو متاثر (طاقتور،کمزور اور سست) کرتے ہیں۔جب ان کے افعال میں توازن ہو گا تو جنسی قوت بھی درست ہو گی۔۔جاری ہے۔

اعصابی تحریک اور جنسی قوت

دماغ و اعصاب احساسات کا مرکز ہیں جو اندرونی جسم اور بیرونی ماحول میں ہونے والی تبدیلیوں اور محرکات کا احساس کرنے اور حالات کے مطابق عضلات کو حکم رسانی کر کے پسندیدگی اور نا پسندیدگی کو حاصل کرتے ہیں۔ہضم چہارم کے فضلے کی جب خون میں بہتات ہوتی ہے تو خصیے خون سے اپنی ساخت کی منی علےٰحدہ جمع کر دیتے ہیں۔ اس دباؤ کو احساسات ایک خاص لذت کی صورت میں محسوس کرتے ہیں۔لذت کی انتہائی صورت اخراج کے وقت حاصل ہوتی ہے۔چنانچہ اس دباؤ اور حصول سے نجات کیلئے جنسی اعضاء اعصاب کو حکم دیتے ہیں۔حکم کا طریقہ یہ ہے کہ اس طرف دوران خون کا رجوع ہو کر عضو مخصوص جس کا زیادہ تر حصہ عضلاتی انسجہ کا بنا ہوتاہے تناؤ میں آجاتا ہے۔

پھر اس کی حرکات اور محرکا ت کے نتیجے میں پیدا ہونے والی حرارت کے اثر سے خصیے اور منی خارج ہوتی ہے۔اخراج منی اور جماع کا یہ فطری طریقہ ہے اور یہ اسی وقت ممکن ہے جب تینوں مفرد اعضاء توازن و صحت کی حالت میں ہوں۔۔جاری ہے۔

عضلاتی تحریک اور جنسی بیماری

جسم انسانی میں ارادی اور غیر ارادی حرکات کے زمہ دار عضلات فطری صورت میں مضر اثرات سے بچنے کیلئے اور مرطوبات اور مطلوبات کے حصول کیلئے اعصاب تحت ایک ترتیب و سلیقے سے کام کرتے ہیں لیکن انتہائی موافق حالات پا کر تیزی میں آجاتے ہیں۔اسے ہم عضلاتی تحریک کہتے ہیں۔ ہر تحریک میں درجہ بہ درجہ جسم کے اندر تبدیلیوں میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔غیر طبی تحریک ہو جائے تو ایک حد تک دماغ کے کنٹرول سے نکل کر جسم اور جنسی قوت پراثرات مرتب کرتے ہیں۔عضو *Penis* میں سختی اور سکڑاؤ بڑھ جاتا ہے۔تحریک کی شدت اور سوزش کی صورت میں جنسی اعضاء کی طرف خون کا دوران زیادہ ہو جاتا ہے سوتے ہوئے ایک طرف دماغ کے عضلاتی پردوں میں تحریک سے خیالات کی تحریک بگڑتی ہے اور خصیوں کے عضلات پردوں میں دباؤ سے منی کا اخراج ہوتا ہے۔اسے ہم احتلام کانام دیتے ہیں۔ایسے مریض علت اغلام، کثرت مباشرت جیسے افعال سے آغاز جوانی میں اپنی منی خشک یا خراب کر دیتے ہیں۔دماغ کی صالح رطوبات بوجہ تحلیل فنا ہوتی رہتی ہیں۔غدود،خصیے تسکین کی وجہ سے

اپن کام روک دیتے ہیںیا کم کر دیتے ہیں۔نتیجتامنی کی مطلوبہ مقدار اورکوالٹی برقرار نہیں رہتی۔جس بنا پر اس میں سپرم پیدا نہیں ہوتے بلکہ جو زندہ ہوں وہ بھی مر جاتے ہیں۔۔ جاری ہے۔

غدی بانجھ پن اور جنسی علامات

افزائش نسل کیلئے نطفہ *Semen* خصیوں ،*Testicles* میں تیا ر ہوتا ہے۔خصیوں میں غدود چھوٹے چھوٹے اجزاء (لابیول) میں تقسیم ہو جاتے ہیں۔ہر نطفے میں تین سو کے قریب لابیول پائے جاتے ہیں۔جن میں جرمینل ایپتھیلیم ہوتا ہے۔ان کے اندر سے باریک خمدار نالیاں (ٹیوبز) بن کر نکلتے ہیں۔یہ خمدار نالیاں در اصل منی کی نالیاں ہیں ان میں منی خون سے علیحدہ ہوتی ہے۔خم اس لئے ہے کہ فاصلہ زیادہ ہو جائے اور منی ٹھر کر مطلوبہ حرارت جذب کر کے پختہ ہو جائے۔منی دو تھیلیوں جو تقریبا5 سینٹی میٹر لمبی ہوتی ہیں۔مثانے کے پیچھے پائی جاتی ہیں میں جمع ہوتی رہتی ہے۔ٹیوبیولز میں پختگی کے بعد سپر م کی پیدائش ہوتی ہے۔جو منی کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔

سیمن *SEMEN* کے امراضسیمن کے امرض جاننے سے پہلے مختصر طور پر جاننا ضروری ہے کہ یہ کہاں پیدا ہوتے ہیں؟

یہ کتنی دیر میں جوان ہوتے ہیں؟یہ محرک اور زندہ کس رطوبت میں رہتے ہیں؟ان کی اقسام کتنی ہیں؟ان کا مزاج کیا ہے؟ان کی مقدار کتنی ہے؟اور یہ کتنے فیصد ہوں تو اپنا فعل سرا نجام دیتے ہیں؟کرم منی بلوغت میں F. S. H اور ٹیسٹو سیٹران کے زیر اثر سیمنی فیرس ٹیوبز Semen Ferris Tubes کے خلیوں میں پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔یعنی کرم منی Sperm ، خصتین میں تیار ہوتے ہیں۔جبکہ باقی رطوبات سیمنل ویکل اور پیرا سٹیٹ میں بنتی ہیں اس لئے سیمنل ویکل سے خارج ہونے والی لیسدار رطوبت کے اندر سپرم متحرک زندہ اور صحت مند رہتے ہیں۔اگر منی خارج نہ ہو تو سپر م کی شکل و حالت بن جاتی ہے۔۔جاری ہے۔

سیمن میں خرابی ہونا پیچیدہ و خطر نا ک بیماری یا زندگی کے خطرے کی پہلی علامت ہو سکتی ہے۔جیسے Testes کیا ہیں؟مردانہ پانچھ Sperm خصیوں کا کینسر۔سپرم Cancer پن کی سب سے بڑی وجہ سپرم ہیں۔جو خصیوں میں پیدا ہوتے ہیں اور مردو عورت کے ملنے کے بعد یعنی Sexual Intercourse کے بعد مردانہ عضو تنا سل سے منی کے ساتھ خارج ہوتی ہے۔عورت کے رحم کی گردن میں پہنچ کر اولاد پیدا کرنے کا باعث بنتا ہیں۔سپرم کی پیدائش ان سپرم کی وجہ یعنی بے نالی Ductless Gland سے ہوتی ہے جو جسم میں

غدودوں سے رطوبت بن کر خارج ہوتی ہے۔ہر بار بچے کی پیدائش کے لئے ضروری ہے کہ منی میں سپرم کی کوالٹی اور مقدار مناسب ہو بعض اوقات کسی بیماری کی وجہ سے منی میں سپرم موجود نہیں ہوتے یا بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں جو مردانہ بانجھ پن کا باعث بنتے ہیں۔جاری ہے۔

Ovum سپرم کی اقسام سپرم کی دو اقسام ہیں۔اگر انڈے سے پہلے ملے تو بیٹا پیدا ہوتا ہے

الکائن پسند ہے۔اگر پہلے پہنچ کر انڈے سے ملے تو بیٹی پیدا ہوتی ہے۔معمولی تیزابیت پسند ہے۔منی میں سپرم خارج ہوتے ہیں یعنی ایک دفعہ کے اخراج سے سپرم خارج ہوتے ہیں

ممسک و مقوی اعصاب

عقر قرحا۔لونگ۔جائفل۔جلوتری۔ تخم جوزماثل۔جند بید ستر۔ شنگرف۔زعفران ہر ایک 1 تولہ

سب سے پہلے شنگرف تیار کریں 3 گھنٹے کھرل کر کے چمک ختم کریں پھر 50-50 گرام آب ادرک اور سفید پیاز میں کھرل کریں۔زعفران کو عرق گلاب 30 گرام میں اور جند بید ستر کو آب کریلہ 100 گرام میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔باقی تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں

عدد غنچہ مدار ایک ایک آہنی کھرل میں زوردار ہاتھوں سے اتنا کوٹیں کہ گولیاں بنانے کے قابل ہو 400 جائے

نخودی گولیاں بنالیں ایک گولی کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ

مجلوق اور شوگر کے مریض کی طاقت بحال ہو گئی 14 دن

اعصابی کمزوری لاغری سستی کاہلی ختم صرف 7 دن

دودھ گھی خوب ہضم ہو گا خون کی کمی دور کرے گی

بااعتبار اور قابل بھروسہ دوا ہے

میاں محمد احسن

اکسیر نسواں

زنجبیل۔ ہیرا کسیس۔ صمغ عربی۔ مصطگی رومی ہموزن تمام اشیاء کا سفوف بنا کر آب گھیکوار میں نخود بنالیں

1 گولی بوقت عصر لیں

افزائش خون میں اضافہ کرتی ہے۔ کمزوری اور لاغری کو دور کرتی ہے۔ رحم میں قوت پیدا کرتی ہے۔ بند حیض کو کھولتی ہے

درد گردہ

آب ترب 1 کلو میں 1 تولہ پھٹکڑی یہاں تک پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے۔ سفوف بنا کر محفوظ کر لیں

خوراک

2۔3 رتی پانی سادہ سے۔

پہلی خوراک سے ہی درد ٹھیک ہو جائے گا انشاء اللہ

حب جریان

ست برگد۔ طباشیر۔ سنگھاڑا۔ ثعلب مصری ملا تولہ اور کشتہ نقرہ 3 ماشہ

سفوف بنا کر نخود گولیاں بنالیں

1 گولی صبح و شام دودھ سے

پرانا سے پرانا جریان بھی ٹھیک ہو جائے گا

حب فراغت

سقمونیا ولائتی 2 تولہ۔ تج۔ پپلی۔ مرچ سیاہ 3-3 ماشہ

ہر ایک الگ الگ سفوف بنالیں۔ مکس کر کے پانی کی مدد سے 4 رتی کی گولیاں بنالیں

ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی سے لیں

کھل کر اجابت ہو گی

کشتہ شنگرف

ازراقی ایک پاؤ لیکر 5 کلو دودھ میں ابالیں۔ جب گل جائیں تو کونڈے میں ڈال کر کوٹ لیں اور نغدہ بنالیں۔ 1 تولہ شنگرف کی ڈلی نغدہ میں رکھ کر گولا سابنالیں اور اوپر 1 کلو کپڑ اولپیٹ دیں 10 سیر چھاکا برنج یعنی پھک کی آنچ دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال کر باریک پیس لیں

خوراک

آدھا برنج ہمراہ مناسب بدرقہ

بے عدیل و بے نظیر چیز ہے

ماذو بے سوراخ۔ سمندر سوکھ۔ گل پتہ۔ گل سپاری ہموزن سفوف بنالیں اسکے برابر وزن مصری ملائیں

خوراک

3۔5ماشہ دودھ کے ساتھ صبح وشام

21دن کافی ہے۔

معدے کا السر

(Gastric ulcer)

تعارف

السر کسی عضو یا نسیج میں زخم پڑ جانے کو کہتے ہیں۔

معدے کے السر سے مراد معدے کا زخم ہے یہ عموماًمعدے کی پچھلی دیوار پر ہوتا ہے کبھی کبھار معدے کی اگلی سطح پر بھی السر پیدا ہو جایا کرتا ہے۔جوں جوں پرانا ہوتا جاتا ہے، بڑھتا جاتا ہے۔بعض اوقات یہ بڑھتے بڑھتے بہت گہرا ہو جاتا ہے ۔کبھی کبھار اتنا گہرا ہو جاتا ہے کہ معدے کی دیوار میں سوراخ ہو جاتا ہے طب میں یہ معدے کے اندر یا چھوٹی آنت کے سرے پہ ہونے والا زخم السر معدہ کہلاتا ہے۔ایلوپیتی میں اگر چھوٹی آنت Gastric ulcer السر معدے میں ہوں تو ان کو Duodenal ulcer میں ہوں تو انہیں اور دونوں کو ملا کر Peptic ulcer کا نام دیا گیا ہے۔

نظام انہضام
معدے کے السر کی حقیقت کو جاننے کے لئے ضروری ہے کہ ہمیں افعال المعدہ بھی معلوم ہوں۔اور منہ سے لے کر مقعد تک نظام انہضام پر بالترتیب دسترس حاصل ہو۔جو خوراک بھی ہم کھاتے ہیں وہ ابتدائی صورت میں اس قابل نہیں ہوتی کہ فوری طور پر جسم کو توانائی بخش دے۔
کھائی جانے والی غذائیں نظام انہضام سے گزرتے ہوئے ہی جسم کا جزو بنتی رہتی ہیں نظام انہضام کے کیمیاوی کارخانے غذائی اجزاء کو توڑ پھوڑ کے بعد اس حالت میں لاتے ہیں کہ وہ جسم میں جذب ہوسکیں۔نظام انہضام دراصل ایک طویل نالی پر مشتمل ہے۔یہ نالی منہ سے شروع ہو کر مقعد تک پہنچتی ہے۔اس نالی سے جسم کے مختلف اعضائے ہضم جیسے معدہ،آنتیں،غدود،اعضائے جگر،لبلبہ اور طحال وغیرہ منسلک ہوتے ہیں۔اس نالی کے مختلف حصے ہیں اور ہر حصے کے اپنے مخصوص افعال ہیں کوئی حصہ غذاؤں کو توڑ پھوڑ رہا ہے۔کوئی حصہ انہیں جذب کررہا ہے اور کوئی حصہ فاضل مواد کا اخراج کررہا ہے۔
ہاضمہ کا یہ عمل زیادہ تر انزائیمز کے ذریعے ہوتا ہے ۔یہ حیاتیاتی مادے کیمیاوی عوامل کو بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں غذا کو توڑ پھوڑ کر چھوٹی آنت تک پہنچتے اور خون میں شامل کرتے رہتے ہیں اور خون کے ذریعے جسم کے تمام

حصوں تک پہنچ جاتے ہیں دوران خون کے دوران خلیات اپنی اپنی غذا جذب کرتے رہتے ہیں۔بعض اجزاء خلیات کو توانائی مہیا کرتے ہیں اور بعض نئے ٹشوز بناتے ہیں یا پھر حیاتیاتی مواد مثلاانزائیمز وغیرہ بنانے کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

معدہ کے خاص قسم کے خلیات سے میوکس نامی رطوبت رستی رہتی ہے جو کہ معدہ کو تیزابیت سے بچاتی ہے۔

عضلاتی پردے میں تیزی سے یہ رطوبت قدرے کم گرتی ہے۔

جس سے معدہ کا دفاعی نظام بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔

خوراک منہ میں چباتے وقت منہ کے غدود سے لعابی میوکس اور انزائمر (خمیر) پر مشتمل ہوتا ہے جس سے ایک طرف تو غذا گلے سے نیچے نگلنے کے قابل ہو جاتی ہے اور دوسری طرف لعاب میں پائی جانے والی انزائمر جسے *Ptyalin* کہتے ہیں خوراک کو توڑتا ہے۔اور ہضوم کے مراحل کا آغاز ہوجاتا ہے۔

غذا کی نالی جسے ایسوفیکس کہتے ہیں کے ذریعے غذا معدے میں پہنچ جاتی ہے۔جہاں عضلاتی پردے اپنے پریشر اور تیزابی رطوبات سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کردیتا ہے۔ہائیڈرو کلورک ایسڈ یہیں پیدا ہوتا ہے۔نچلے حصے میں سے ایک ایسی رطوبت اخراج پاتی ہے جو وٹامن بی کے جذب ہونے میں مددگار ہے گیسٹرین بھی انھی نچلے حصے کے خلیات میں بنتی ہے۔معدے میں بعض خلیات ایک چپ چپا مادہ میوکس پیدا کرتے ہیں جو کہ معدہ کو ہائیڈروکلارک ایسڈ

کے نقصان سے بچاتا ہے۔ایک اور مادہ جو معدہ میں پیدا ہوتا ہے وہ پیپسی نوجین ہے جو تیزاب سے ملکر پیپسن بناتا ہے یہ مادہ خوراک میں موجود پروٹین کو توڑ کر چھوٹے ٹکڑوں میں تقسیم کردیتا ہے معدے کے عضلات خوراک کو پیستے رہتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ہاضمے کی رطوبت اس میں شامل کرتے رہتے ہیں۔معدہ میں کسی حد تک نشاستہ کو گلوکوس میں تبدیل کرنے کا عمل بھی ہوتا ہے۔عام طور پر خوراک پر معدے کے فعل و عمل میں تین گھنٹے تک صرف ہوجاتے ہیں اس کا انحصار خوراک کی نوعیت پر بھی ہے زود ہضم غذائیں یہ سفر جلد طے کر جاتی ہیں اور روغنیات وغیرہ جیسی غذائیں زیادہ دیر لیتی ہیں۔معدہ میں غذا جزوی طور پر ہضم ہوتی ہے اور نیم مائع کی صورت اختیار کرلیتی ہے۔معدے میں غذا پس پس کر اور ٹوٹ ٹوٹ کر مائع کی شکل اختیار کرلیتی ہے غذا کی اس مائع صورت ہی کو طب قدیم میں کیموس کا نام دیا گیا ہے۔

معدے میں غذا کے جذب بدن ہونے کا عمل برائے نام ہوتا ہے۔ معدے سے خوراک (ڈیوڈینم) چھوٹی آنت کے پہلے حصے میں داخل ہوجاتی ہے۔ڈیوڈینم (چھوٹی آنت) کے ابتدائی دو انچ کے غدود الکلی پیدا کرتے ہیں۔یہ الکلی معدے سے آنے والے تیزابوں کو معتدل بنا دیتی ہے۔اسی نالی میں خوراک

میں سفراء شامل ہوتا ہے جو جگر اور پتہ سے آتا ہے۔لبلبہ سے آنے والی رطوبات انسولین وغیرہ بھی یہیں خوراک میں شامل ہوتی ہیں یہ تمام رطوبات معدے کے پچھلی طرف موجود چار انچ کی نالی کے ذریعے پہنچتی ہیں۔

جگر و غدود جسم الوجود یہاں نظام انہضام کے خارکاتے ہیں، جگر کا اہم کام غذا کے ہضوم کی منازل میں صفراء مہیا کرنا ہے ۔پتہ ناشپاتی کی شکل کی ایک عضلاتی تھیلی ہے جس میں صفراء ذخیرہ ہوتا رہتا ہے نظام ہضم جب صفراء کی ضرورت کا سگنل دیتا ہے تو یہاں سے صفراء شامل غذا ہوجاتا ہے صفراوی مادہ زردی مائل سبز ہوتا ہے۔

لبلبہ جو کہ ایک غدود ہے معدہ کے عقب میں واقع ہوتا ہے۔یہ دو مختلف کام سر انجام دیتا ہے۔

۔انسولین خارج کرتا ہے اور 1

۔باضمہ کے انزائمز پیدا کرتا ہے۔ان کا کام یہ ہے کہ 2

کاربوہائیڈریٹ،پروٹین اور چربی کو اسقدر چھوٹے چھوٹے مالیکیولز میں توڑ دے کہ وہ باآسانی جذب ہوسکیں۔

چھوٹی آنت میں چکنائی،نشاستہ اور پروٹین کے توڑ پھوڑ کا عمل مکمل ہوجاتا ہے اور یہ اجزاء جذب ہوجاتے ہیں۔غذا اپنے سفر کے دوران آہستہ آہستہ آگے بڑھتی رہتی ہے اس دوران اس میں شامل ہونے والے انزائمز اور دیگر رطوبت بھی شامل

ہوتی رہتی ہیں۔

غذا باریک سے باریک تک پستی چلی جاتی ہے اور بالآخر اس قابل ہوجاتی ہے کہ چھوٹی آنت اسے جذب کرلے۔چھوٹی آنت کے خلیات غذائی اجزاء کو جذب کر کے غذائی نظام ہاضمہ سے منسلک خون کی نالیوں تک پہنچا دیتے ہیں پہلے یہ تمام غذائی اجزاء جگر میں جاتے ہیں،اس کے بعد خون میں شامل ہو کر سارے جسم میں پہنچتے ہیں اس عمل میں تقریبا4 گھنٹے صرف ہوتے ہیں یہاں سے غذا کا باقی ماندہ حصہ بڑی آنت میں روانہ ہوجاتا ہے۔یہ غذا میں موجود پانی اور معدنی نمکیات کو جذب کرتی ہے۔بڑی آنت میں ہضم کو تقریبا4 تا 5 گھنٹے لگ جاتے ہیں پھر کہیں جا کر غذا جگر کے ذریعے پختہ ہو کر خون میں شریک ہوتی ہے اور خون بنتی ہے۔لیکن اصل میں ابھی غذا کے ہضم کا ایک مرحلہ باقی رہ جاتا ہے صحیح معنوں میں غذا اس وقت تک ہضم نہیں ہوتی جب تک کہ وہ خون سے جدا ہو کر جسم پر مترشح ہو اور پھر طبیعت اسکو جذب کر کے جزو بدن بنادے۔غذا کو خون بننے تک اگر گیارہ گھنٹے لگتے ہیں تو جزو بدن ہونے تک تین چار گھنٹے اور خرچ ہوجاتے ہیں۔اب صرف وہ اشیاء باقی بچ جاتی ہیں جو ہضم ہونے کے قابل نہیں ہوتیں۔فاضل ہوتی ہیں اس لئے بچنے والے مادے کو فضلہ کہا جاتا ہے۔یہ ریکٹم یعنی مقعد کے ذریعے

خارج ہو جاتا ہے۔

اسباب

السر اسپرین یا اس نوعیت کی درد روکنے والی دیگر ادویہ سے بھی ہوسکتا ہے اسی طرح کارٹیزون،سٹیرائیڈز یا پھر آتھرائٹس جوڑوں اور ہڈیوں کے درد میں دی جانے والی دواؤں سے بھی یہ عارضہ ہوسکتا ہے۔چٹپٹی اور گرم مصالہ جات والی اغذیہ بھی بہت سبب ہیں۔

ایلو پیتھی کے مطابق ایک بیکٹیریا کو السر کا سبب قرار دیا گیا ہے۔اگر یہ مزمن صورت اختیار کر جائے تو معدہ کی شوزش کا روپ بھی دھار سکتا ہے۔معدے کی تیزابی رطوبت جو کہ نظام انہضام میں اہم کردار ادا کرتی ہے جب حد اعتدال سے بڑھ جاتی ہے تو یہی رطوبت خلیات کو کھانا شروع کردیتی ہے جس سے السر پیدا ہوجاتا ہے۔

قانون مفرد اعضاء کے مطابق معدہ کا السر عضلاتی اعصابی تحریک میں ہوتا ہے تیزابی رطوبات وافر مقدار میں تراوش پانے لگتی ہیں تیزابی مادوں کی بہتات خلیات کو کھانا اور گلانا شروع کردیتی ہے جس سے السر پیدا ہوجاتا ہے غدد میں تسکین کی وجہ سے صفراء کی پیدائش کم ہوجاتی ہے اور صفراء ہی تیزابی مادوں کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔اعصابی تحلیل کی وجہ سے الکلائن رطوبت بھی غیر مؤثر ہونے کی صورت اختیار کر جاتی ہیں اگر اس میں بیکٹیریا کا کوئی عمل دخل ہے بھی تو قوت طبعی جو کہ جگر میں کار فرما ہوتی ہے

کمزور پڑجاتی ہے اگر معدہ کے مفرد اعضاء کے افعال کو درست کریا جائے تو شفا یقینی ہوجاتی ہے۔معدہ میں خاص قسم کے خلیات سے میوکس نامی رطوبت رستی رہتی ہے جوکہ معدہ کی دیواروں کو تیزابیت سے محفوظ رکھتی ہے عضلاتی پردے میں یہ رطوبت گھٹ جاتی ہے،جس سے معدہ کا دفاعی نظام بھی کمزور پڑ جاتا ہے۔قانون مفرد اعضاء کے اطباء خوب جانتے ہیں کہ عضلاتی تحریک میں عضلات میں سیکٹر واقع ہوجاتا ہے اس سیکٹر میں شدت آنے سے معدے کی دیوار تڑ (پھٹ) جاتی ہے اور زخم کی صورت پیدا ہوجاتی ہے۔اسی معدے کے سیکٹر کی وجہ سے ہچکی بھی لگ جایا کرتی ہے جو اگر کنٹرول نہ ہو متواتر لگی رہے تو السر کی بہت خطرناک صورت پیدا ہوجاتی ہے کہ جان لیوا بھی ثابت ہوسکتی ہے۔

علامات

ابتدا میں معدے میں جکڑن سی محسوس ہوتی ہے پیٹ کے اوپر پسلیوں کے درمیان درد محسوس ہوتی ہے۔پھر رفتہ رفتہ ہلکا سا درد ہونے لگتا ہے معدے کو دبانے سے درد میں اضافہ ہوجاتا ہے۔بعض اوقات قے آجاتی ہے تو درد ذرا کم ہوجاتا ہے بعض اوقات قے میں خون بھی ملا ہوا ہوتا ہے۔معدے کی عروق شعریہ کسی بڑی شریان معدہ کے پھٹ جانے سے خونی قے کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔کبھی براز کی راہ خون

خارج ہونے کی صورت میں پاخانہ سیاہ رنگ کا آتا ہے۔السر جب بگڑنے لگتا ہے تو اس سے خون رسنے لگتا ہے اور بعض اوقات مقام السر پر سوراخ کی صورت بھی پیدا ہوسکتی ہے۔

مزمن اور بگڑی صورت میں مریض دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔

تشخیص

جب مریض درد والی جگہ کی پکی نشاندہی کرے کھانا کھانے کے بعد درد کو آرام آئے یا درد میں کمی ہوجائے بھوک کی صورت میں درد شروع ہوجائے اور قے آنے کے بعد آرام محسوس ہو تو یہ تمام علامات معدہ کے السر کا پتہ دیتی ہیں ۔قارورہ میں سرخی کا اثر غالب ہوگا۔چہرے اور جسم پہ ابتدا میں سرخی غالب ہوگی جو مزمن صورتوں میں بتدریج سیاہی مائل ہوتی چلی جائے گی اس تحریک میں اگر یورک ایسڈ بڑھ جائے تو پاؤں پر سوزش کی علامت بھی ظاہر ہونے لگتی ہے۔ بعض مریضوں کے ہاتھ کی انگلیاں اور پاؤں کی انگلیاں بھی درد کرتی ہیں اور ان پر ہلکی ہلکی سوزش بھی ظاہر ہوتی ہے۔ ایسی صورت میں چھوٹے جوڑوں میں درد کی شکایت بھی ہوسکتی ہے۔یہ باتیں کتابی نہیں تجربہ شدہ ہیں۔جدید سائنس میں گیسٹرو سکوپی سے بھی السر کی تشخیص کی جاتی ہے۔جس پر بہت اعتماد کیا جاتا ہے لیکن یہ مریض پر ظلم کے مترادف ہے سچی بات تو یہ ہے ایک تو یہ مریض پر ظلم ہے اور مال بٹورنے کا ایک طریقہ ہے۔دوسری طرف بیمار

معدہ اسی آلہ سے السر کا شکار ہوسکتا ہے۔مریض کے معدے کی حالت کا جائزہ لینے کے لئے اس کے گلے میں پر لگائیں تو اسے قے ہوجائے گی اس قے کا لیبارٹری معائنہ تشخیص کے لئے مکمل رہنمائی کرتا ہے۔خون کا لیبارٹری معائنہ اور پاخانہ کا لیبارٹری معائنہ بھی اس طرف مکمل رہنمائی کرتا ہے۔قے اور پاخانہ میں پائے جانے والے خونی خلیات پس سیلز اور تیزابیت معدے کی السر کی بہت بڑی پہچان ہے۔

اصل میں معدے کے وہ غدد جو تیزابی رطوبات پیدا کررہے ہیں ان کے بڑھ جانے سے السر پیدا ہو جاتا ہے ۔ایلوپیتھی طریقہ علاج میں الکلائن ادویہ دے کر تیزابیت کو ختم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ایسا کرنے سے ہاضمے کا سارا نظام ختم ہو کر رہ جاتا ہے۔اس کے ساتھ ساتھ ان ادویہ کی متواتر ضرورت رہے گی۔جب ان ادویہ کا استعمال بند کردیا جائے گا پھر وہی علامات پیدا ہوجائے گے السر کی صورت دوبارہ نمودار ہوجائے گی۔

یاد رکھیں تیزابی رطوبات کو کیمیاوی طور پر بے اثر کر دینا مسئلہ کا کوئی مستقل حل نہیں ہے۔ایسا کرنے سے نظام انہضام بھی بری طرح متاثر ہوگا کیونکہ یہ تیزابی رطوبات نظام ہضم میں بہت بڑا کردار ادا کرتی ہیں۔اس لئے تیزابی رطوبات کو الکلائن ادویہ کے ذریعے ختم اور بے اثر کردینا کوئی علاج

نہیں اصولی طور پر غلط ہے۔ویسے بھی ہم اگر غور کریں تو معدے کی رطوبت میں ترشی غالب ہوتی ہے معدی رطوبات کو کیلوس کہتے ہیں چھوٹی آنت میں جاکر صفراء کے ملنے سے کیموس کی صورت پیدا ہو جاتی ہے گویا سودا کی تعدیل صفراء سے ہوتی ہے اور یہی فطری طریقہ علاج ہے۔

ماہیت مرض کے مطابق عضلات میں تحریک سے سوداوی اور تیزابی رطوبات کی تراوش بڑھ جاتی ہے جسکی وجہ سے یہ وافر تیزابی رطوبات السر پیدا کردیتی ہیں اصولی علاج یہ ہے کہ غدد میں تحریک پیدا کردی جائے جس سے تیزابی اور سوداوی رطوبت کی تراوش اعتدال پر آجائے گی السر خود بخود رفع ہوجائے گا۔

میاہ حیات

صحت مند معدہ ہر چیز کو جذوبدن بنانے کی سکت رکھتا ہے مگر افسوس کہ مسلسل روغنی اشیاء،چٹ پٹی،مرچ مصالحہ والی میز،برگر،کیوبز،ملی ہوئی چیزیں،بازاری کھانے،ٹماٹو کیچپ کے استعمال نے معدہ کا بیڑہ غرق کرکے رکھ دیا ہے۔اس طرح مریض معدہ کی کئی بیماریوں کا مجموعہ بن گیا ہے مثلاتیزابیت،معدہ کا السر،معدہ میں زخم،پیٹ میں درد، آنتوں میں سوزش،معدہ کی جلن،ریاح کا درد،کھٹی ڈکاریں، منہ کا ذائقہ بدمزہ،غذا کی نالی میں جلن،جگر اور ناف کے گرد درد،پاخانے کی بار بار حاجت،یہ تمام امراض جنم لیتے ہیں۔ان

امراض کیلئے " میاہ حیات " ایسی بہترین دوا ہے جو معدہ کا
زخم،معدہ میں سوزش،معدہ کا درد،پاخانہ سے خون آتا ہو،
تھوڑی سی مرچ مصالحہ والی چیز کھانے سے جلن ہوتی ہو
یہاں تک کہ اینڈی سائٹس میں بھی مفید ہے۔"میاہ حیات "
ایسی زود اثر دوا ہے جو معدے کے زخم کی خاص دوا ہے یہ نہ
صرف تیزابیت کو معمول پر لاتی ہے بلکہ معدہ کے کینسر کو
ختم کرتی ہے اس دوا میں قیمتی قدرتی جڑی بوٹیاں جو
سوزش اور زخم بھرنے میں مدد دیتے ہیں۔معدہ اور آنتوں کی
کمزوری دور کرکے پیٹ اور آنتوں میں خون کی فراہمی بحال
کردیتے ہیں۔معدہ کے السر سے جگر بھی متاثر ہوتا ہے۔خون
کی پیدائش کیلئے معذرت کرتا ہے اور اپنی سستی ظاہر کرتا
ہے " میاہ حیات " جگر کو بھی تندرست اور وافر مقدار میں خون
پیدا کرنے والا بنادیتا ہے۔"میاہ حیات " بلڈپریشر کو بھی کنٹرول
کرتا ہے اس کے استعمال سے بلڈپریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔"
میاہ حیات " طب اسلامی کے پاکیزہ اصولوں کے مطابق
بہترین مؤثر ادویات سے تیار کیا گیا ہے۔جسم انسانی پر کوئی
مضراثرات نہیں ڈالتا۔اس کے مؤثر اجزاء جسم میں قوت
مدافعت پیدا کرتے ہیں ہر قسم کے ورمو کی بہترین دوا ہے اس
کے استعمال سے جگر اور معدہ صحت مند ہوجاتے ہیں اور
صحیح طریقے سے اپنا کام سرانجام دیتے ہیں دوران خون
اعتدال میں رہتا ہے اور مریض صحت مند بشاش بشاش رہتا

ہے۔ بھوک چمکانے، غذا کو ہضم کرنے اور پھر اسے جزو بدن بنانے کیلئے عجیب وغریب اثرات کا حامل دوا " میاہ حیات " معدے کے تمام امراض مثلاسینے کی جلن، گیس، تبخیر، بدہضمی، ترش ڈکاریں، اپھارہ پن، قے، متلی، معدے کی تیزابیت، معدے کی کمزوری، معدے کے السر، معدے کا ورم، معدے کا بوجھل ہوجانا، معدے پر بوجھ، خون میں کمی، پیٹ کا پھولنا اور معدے کی خرابی سے پیدا ہونیوالے جملہ امراض سے نجات کیلئے ایسا کرشمائی دوا ہے کہ جس کی ہمہ وقت موجودگی آپکو بے شمار ادویات سے بے نیاز کردیگی۔ یقین نہ آئے تو آزما کر دیکھیں۔ وہ لوگ جو معدہ کی مختلف بیماریوں میں مبتلا ہونے کی وجہ سے نہ تو اپنی پسند کی خوراک کھا سکتے ہیں اور نہ ہی ان کی خوراک ان کے جسم کو لگتی ہے۔ ایسے لوگوں کو اوّل تو بھوک ہی کم لگتی ہے اگر زبردستی کچھ کھا بھی لیں تو کھانے کے بعد پیٹ میں ہوا بھر جاتی ہے۔ کٹھی ڈکاریں آتی ہیں۔ سینے پر بوجھ یا پسلیوں کے درمیان جلن محسوس ہوتی ہے۔ متلی کی وجہ سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔ پیٹ میں ہلکا ہلکا درد ہر وقت انہیں بے چین کئے رکھتا ہے۔ کبھی قبض اور کبھی لوز موشن آتے ہیں۔ منہ کا ذائقہ بدل جاتا ہے حتیٰ کہ کھانے سے نفرت ہو جاتی ہے۔ یہ

تمام علامات اس بات کی خبر دے رہی ہیں کہ معدہ کے افعال درست نہیں اور خرابی معدہ ہونے کی وجہ سے دوسری بیماریاں بھی حملہ آور ہو رہی ہیں۔ایسی صورت میں کھاری بوتل اور کسی دوسری چیز کا سہارا لینا قطعی فائدہ مند نہ ہو گا بلکہ ان تمام عوارضات میں " میاہ حیات " کا مقام بہت بلند ہے کیونکہ طب یونانی میں یہ ایک ایسی تیر بہدف تحفہ ہے جو معدہ کو مکمل تندرست اور توانا رکھتا ہے۔"میاہ حیات " نظام ہضم کوغضب کی تقویت دیتا ہے اور مریض جو بھی غذا کھاتا ہے وہ ضائع ہونے کی بجائے پوری طرح ہضم ہو کر قوت و توانائی کا سبب بنتی ہے۔"میاہ حیات " اپھارہ پن اور سینے کی جلن کو دور کرکے طبیعت کو سکون وآرام پہنچاتا ہے۔آپ گھر میں ہوں یا دفتر میں،سفر میں ہوں یا کسی پکنک پوائنٹ پر،ہوٹل میں ہوں یا شادی کی تقریب میں،ان جگہوں پر ہونے والی بدپرہیزی سے آپ کو صرف " میاہ حیات " ہی محفوظ رکھ سکتا ہے۔

نوٹ

اس دوا کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔ہر گھر،ہر فرد،چھوٹے بڑے،خواتین،مرد سب کیلئے یکساں مفید ہے

السر جسم کے کسی عضو میں زخم پڑ جانے کو کہتے ہیں اور معدے میں زخم ہونے کی صورت میں اسے السر کا نام دیا جاتا ہے جو اکثر معدے کی پچھلی دیوار پر ہوتا ہے تاہم اگلی سطح پر بھی یہ زخم ہو جاتا ہے۔

یہ پرانا ہونے کے ساتھ بڑھتا چلا جاتا ہے مگر کیا آپ اس کی علامات سے واقف ہیں؟

درحقیقت معدے یا پیٹ میں اس درد کو کسی صورت نظر انداز نہیں کرنا چاہئے خاص طور پر اگر درج ذیل میں دی جانے والی علامات سامنے آئیں۔

شکم کے اوپری حصے میں درد

السر کی ایک سب سے عام علامت شکم کے اوپری حصے میں درد ہونا ہے، شکاگو یونیورسٹی کی ایک تحقیق کے مطابق السر اوپری غذائی نالی میں کسی بھی جگہ ہو سکتا ہے تاہم یہ اکثر لوگ سوچتے ہیں کہ یہ چھوٹی آنت یا معدے میں ہوتا ہے، جہاں درد محسوس ہوتا ہے، یہ درد عام طور پر سینے کی ہڈی اور ناف کے درمیان ہوتا ہے اور جلن، خارش یا طبیعت ست ہونے کا احساس بھی ہوتا ہے۔ یہ کیفیت آغاز میں ہلکی اور قابل برداشت درد کے ساتھ ہوتی ہے مگر السر بڑھنے سے یہ سنگین ہوتی چلی جاتی ہے۔

متلی

السر کی ایک اور بڑی نشانی دل متلانا ہے، طبی ماہرین کے مطابق السر کے نتیجے میں ہاضمے میں موجود سیال کی کیمیسٹری بدل جاتی ہے جس کے نتیجے میں دل متلانے خصوصاً صبح کے وقت ایسا احساس ہوتا ہے۔ السر ہونے پر خوراک کو ہضم کرنا اکثر مشکل کام ثابت ہوتا ہے۔

قے ہونا

اگر السر بڑھنے لگے تو وقت کے ساتھ دل متلانے کا احساس بڑھ کر قے کی شکل اختیار کر لیتا ہے جو اکثر ہونے

لگتی ہے، جو کوئی اچھا تجربہ تو نہیں مگر طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسی صورت میں ادویات جیسے اسپرین اور بروفین سے دور رہنا چاہئے کیونکہ ان کے استعمال سے السر کی حالت خراب ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

قے یا فضلے میں خون آنا

واش روم میں فضلے میں خون آنا مختلف طبی مسائل کا باعث ہو سکتا ہے تاہم اگر شکم کے اوپری حصے میں درد کے ساتھ ایسا ہو تو یہ السر کی علامت ہو سکتی ہے، اگر آپ کو بھی اس کی شکایت ہو تو فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئے۔

کھانے کے بعد اکثر سینے میں جلن

اگر آپ کو اکثر سینے میں جلن کی شکایت رہتی ہے چاہے غذا کچھ بھی ہو تو السر اس کا ذمہ دار ہو سکتا ہے۔ السر کے بیشتر مریضوں کو سینے میں شدید درد کی شکایت رہتی ہے جس کے باعث کھانے کے بعد ہچکیاں آنے لگتی ہیں۔

کھانے کی خواہش ختم ہو جانا

السر کے بیشتر مریضوں کے اندر کھانے کی خواہش کم ہو جاتی ہے جس کے نتیجے میں غذا کی مقدار کے استعمال میں کمی آتی ہے جبکہ الٹیاں زیادہ آنے لگتی ہیں اور وزن میں غیر متوقع کمی ہو جاتی ہے۔

بھوک کا عجیب احساس

اگرچہ السر کے باعث کھانے کی خواہش ختم ہو جاتی ہے، مگر کھانے کے بعد ایک سے 3 گھنٹے تک ناف اور سینے کے درمیان درد کو اکثر افراد بھوک سمجھ لیتے ہیں، کچھ کھانے سے ہو سکتا ہے کہ درد میں ریلیف ہو تو یہ معدے میں السر کی علامت ہو سکتی ہے۔

پیٹ پھولنا

اگر آپ کو محسوس ہو کہ پیٹ ضرورت سے پھول گیا ہے تو یہ گیس کے مقابلے میں سنگین معاملہ ہو سکتا ہے بلکہ السر کی ایک نشانی ہو سکتی ہے۔عام طور پر یہ السر کی ابتدائی علامات میں سے ایک ہوتی ہے خصوصاً ایسے افراد میں جنھیں پیٹ کے درمیانی حصے میں شکایت کی تکلیف بھی ہو۔

کمر درد

ویسے تو السر کو معدے اور چھوٹی آنت سے منسلک کیا جاتا ہے مگر اس کا درد سفر کر کے کمر تک بھی جا سکتا ہے۔اگر السر آنتوں کی دیوار تک پھیل جائے تو اس کا درد زیادہ شدید ہو جاتا ہے،دورانیہ بڑھ جاتا ہے اور اس میں کمی مشکل سے آتی ہے۔

ڈکاریں

بد ہضمی السر کی چند عام علامات میں سے ایک ہے اور یہ عام طور پر ڈکار کی شکل میں نظر آتی ہے۔
اگر معمول سے زیادہ ڈکاریں آرہی ہوں اور اس کے ساتھ اوپر درج علامات میں سے کوئی نظر آئے تو معالج سے رجوع کریں۔

مشت زنی کیا ہے؟

انسان جب بچپن کی حدود سے جوانی میں قدم رکھتا ہے تو اس کے جسمانی اعضا کی ساخت اور نشونما میں بڑھوتری کے ساتھ ساتھ جنسی خواہشات بھی بڑھنے لگتی ہیں۔اگر ان خواہشات کو پورا کرنے کے فطری طریقے میسر نہ ہوں تو انسان غیر فطری طریقوں سے انہیں پورا کرنے کی کوشش

کرتا ہے۔
اس طرح وہ اپنے ہی جنسی اعضا سے لذت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔جسے مشت زنی،جلق بازی،اسمتناء بالیداور ہینڈ پریکٹس کہتے ہیں۔
مشت زنی ***masturbation*** کی عادت نو عمر لڑکوں اور طالب علموں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔جنسی خواہشات کی تکمیل کے لیے مشت زنی صرف مرد حضرات ہی نہیں کرتے بلکہ عورتیں بھی اس معاملہ میں کسی سے پیچھے نہیں ہیں۔عورت کا مشت زنی کرنا فنگرنگ،چپٹی یا مساحقہ کہلاتا ہیں۔
دنیا کا کوئی ملک،کوئی خطہ یا جگہ ایسی نہیں ہے کہ جہاں اس فعل کے کرنے والے نہ پائے جاتے ہوں۔یہ بری عادت زمانہ قدیم سے ہی چلی آ رہی ہے۔اور ہر علاقے،خطے میں اس برے فعل کو مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔
مشت زنی کی عادت بچپن سے شروع ہو کر بلوغت کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتے ہوئے نوجوان میں پختگی اختیار کر جاتی ہے۔ابتداء میں بچہ شوقیہ اس لذت میں گرفتار ہوتا ہے اور بعد میں آہستہ آہستہ یہ عادت اتنی پختہ ہو جاتی ہے کہ انسان کو کسی قسم کا ڈر اور خوف نہیں رہتا۔
مشت زنی ایک ایسا برا فعل ہے کہ جب بھی انسان اس سے

جان چھڑانے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اندار ایک عجیب سی کش مکش شروع ہو جاتی ہے۔ایک طرف نوجوان کوشش کرتے ہیں کہ یہ بری عادت ختم ہو جائے تو دوسری طرف اس کی کشش انہیں یہ عادت چھوڑنے نہیں دیتی۔
جب بھی اس عادت سے نجات کی کوشش کی جاتی ہے تو اس فعل میں مزید رغبت محسوس ہوتی ہے۔آج بھی دنیا میں لاکھوں لوگ ہیں جو مشت زنی سے بچنے کا طریقہ ڈھونڈنے کے بجائے مشت زنی کرنے کا طریقہ،مشت زنی کے فائدے اور مشت زنی کے حق میں دلائل ڈھونڈتے رہتے ہیں۔
مشت زنی کے نقصانات
مشت زنی کرنے والے دور سے ہی پہچانے جاتے ہیں کیونکہ ان کے چہرے کی خوبصورتی،حسن و رعنائی گھنا کر انہیں ہمیشہ کا مریض بنا دیتی ہے۔اس سے انسان کے اندر ہمہ وقت تھکن،نا امیدی،مرجھاہٹ چمکتی نظر آتی ہے۔آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔پیشاب تیز ار جلا ہوا آتا ہے۔
یہ برا فعل صحت کو اس حد تک خراب کر دیتا ہے کہ اس فعل کا ارتکاب کرنے والے حضرات شادی کے نام سے بھاگتے ہیں، کیونکہ خرابی صحت کی وجہ سے انہیں پتا ہوتا ہے کہ وہ ازدوجی زندگی کے معاملات کی انجام دہی میں ناکام رہیں گے۔
خرابی صحت کی وجہ سے ایسے افراد اپنا علاج کروانے کے

لیے جھوٹے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس پہنچ جاتے ہیں،جو انہیں دل کھول کر لوٹتے ہیں۔اس کے باوجود بھی نہ تو ان کا علاج ہو پاتا ہے اور نہ ہی ان کی بری عادت ختم ہو پاتی ہے۔

مشت زنی سے نہ صرف جسمانی صحت خراب ہوتی ہے بلکہ اس کے برے اثرات نازک اعضاء پربھی مرتب ہوتے ہیں۔جس سے نہ صرف عضو خاص ٹیڑھا اور جڑ سے پتلا ہو جاتا ہے بلکہ قوت باہ میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

یہ بھی پڑھیے : قوت باہ کیا ہے،قوت باہ میں اضافے کے قدرتی طریقے

جب کوئی نوجوان مشت زنی کرتا ہے تو عضو خاص کی باریک شریانیں یا تو پچک جاتی ہیں یا پھر کوئی شریان پھٹ کر اس کا خون شریان میں جم جاتا ہے جس سے شریان میں خون کی آمد و رفعت معطل ہوجاتی ہے۔

مشت زنی سے عضو کے پٹھوں میں سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے جس سے پٹھوں میں تناؤ نہیں آتا۔

شریانوں میں خون کے نہ پہنچنے،پٹھوں میں تناؤ نہ آنے اور جلد ڈھیلی ہونے کے باعث عضو تناسل کا اکڑاؤ،سختی،تناؤ اور جوش بالکل ختم ہوجاتا ہے۔

زیادہ تر نوجوان باتھ روم میں مشت زنی کرتے ہیں اور پھر فوراً ہی اپنے عضو کو پانی سے دھو لیتے ہیں اس طرح گرم عضو پر

ٹھنڈا پانی لگنے سے عضو کے پٹھے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔
مشت زنی یا اغلام بازی جیسے گندے فعل کے باعث نہ صرف عضو کا اکڑاؤ ختم ہوجاتا ہے بلکہ اس کا سائز بھی چھوٹا ہوجاتا ہے اور یہ جڑ سے پتلا اور ٹیڑھا ہوکر مرد کے لئے شرمندگی کا سبب بنتا ہے
اس مرض میں مبتلا افراد ہر وقت پریشان رہتے ہیں، کسی کام میں دل نہیں لگتا، دماغ اور قوت حافظہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔
اس برے فعل کے مرتکب افراد ذلت آمیز زندگی گزارتے ہوئے ایک ایسی حد تک پہنچ جاتے ہیں جہاں انہیں خود کشی کے سوا کوئی راہ نظر نہیں آتی۔
ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری لکھتے ہیں
مشت زنی سے خود اعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی " ہے۔ دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ ذہنی الجھنیں بڑھ جاتی ہیں۔ فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ عضو مخصوص کی رگیں ابھر آتی ہیں اور ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے لڑکے جوان ہو کر عموما اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔ مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا، کچھ یاد نہیں رہتا۔
بے چینی، اداسی، افسردگی، مایوسی، گھبراہٹ اور جھجک اس پر طاری ہو جاتی ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے

ہیں،مشت زنی سے جریان،احتلام،سرعت انزال اور نامردی تک کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔معدہ خراب ہو جاتا ہے۔بھوک مر جاتی ہے۔رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔گال پچک جاتے ہیں اور انسان زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔" (نوجوانوں کے مسائل اور ان کا حل

قرآن و حدیث کی روشنی میں

قرآن پاک کی سورہ المومنون میں ہے

اوروہ جو اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔سوائے اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے بیشک ان پر کوئی الزام نہیں۔لیکن جو اس کے علاوہ کچھ اور چاہیں تو ایسے ہی لوگ حدّ(شرع) سے بڑھنے والے ہیں۔

ان آیات سے اکثر علماء یہ استدلال کرتے ہیں کہ چونکہ اسمتناء بالید یعنی اپنے ہاتھ سے مشت زنی کرنا بھی بیوی اور لونڈی کے علاوہ شرمگاہ کا استعمال ہے۔چنانچہ یہ بھی زنا کی طرح حرام ہے۔

قرآن پاک کی سورۃنور میں ہے : " اورجن کو نکاح کی حیثیت نہ ہو وہ پاک دامنی کو اختیار کئے رہیں یہاں تک کہ خدا ان کو اپنے فضل سے غنی کر دے۔ "

قرآن میں واضح طور پر ہر قسم کی فحاشی سے دور رہنے کی

ہدایت کی گئی ہے۔" اور بے حیائی کی باتوں کے پاس بھی نہ پھٹکنا (خواہ) وہ علانیہ ہوں یا پوشیدہ"۔سورۃالانعام

ابراہیم،علقمہ کہتے ہیں کہ میں عبداللہ بن مسعود کے ساتھ چل رہا تھا،تو انہوں نے کہا کہ ہم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے،آپ نے فرمایا کہ جو شخص مہر ادا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو وہ نکاح کرلے اس لئے کہ وہ نگاہ کو نیچی کرتا ہے اور شرمگاہ کو زنا سے محفوظ رکھتا ہے اور جس کو اس کی طاقت نہ ہو تو وہ روزے رکھے اس لئے کہ روزہ اس کو خصی بنا دیتا ہے۔

سہل رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن سعد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا جو شخص اپنے دونوں جبڑوں کے درمیان کی چیز (زبان) اور دونوں ٹانگوں کے درمیان کی چیز (یعنی شرمگاہ) کا ضامن ہو تو اس کے لئے جنت کا ضامن ہوں۔

امام حسن بن عرفہ نے اپنے مشہور جز میں ایک حدیث وارد کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں سات قسم کے لوگ ہیں جن کی طرف اللہ تعالیٰ نظر رحمت سے نہ دیکھے گا اور نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ انہیں عالموں کے ساتھ جمع کرے گا اور انہیں سب سے پہلے جہنم میں جانے والوں کے ساتھ جہنم میں داخل کرے گا یہ اور بات ہے کہ وہ

توبہ کرلیں توبہ کرنے والوں پر اللہ تعالیٰ مہربانی سے رجوع فرماتا ہے ایک تو ہاتھ سے نکاح کرنے والا یعنی مشت زنی کرنے والا اور اغلام بازی کرنے اور کرانے والا۔ اور نشے باز شراب کا عادی اور اپنے ماں باپ کو مارنے پیٹنے والا یہاں تک کہ وہ چیخ پکار کرنے لگیں اور اپنے پڑوسیوں کو ایذاء پہنچانے والا یہاں تک کہ وہ اس پر لعنت بھیجنے لگے اور اپنی پڑوسن سے بدکاری کرنے والا۔

مشت زنی کی وجوہات اور علاج

مشت زنی کے برے فعل میں مبتلا فراد کا علاج کرنے کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ بندہ اس برے فعل میں کیوں مبتلا ہوا ہے۔ مشت زنی میں مبتلا ہونے کے اسباب اور وجوہات جاننے کے بعد اس کا علاج کیا جاتا ہے۔ مشت زنی میں مبتلا ہونے کے اسباب، وجوہات اور علاج کے مندرجہ ذیل طریقے ہیں۔

زیادہ عمر تک غیر شادی شدہ رہنا

مشت زنی کے فعل میں مبتلا ہونے کا سب سے بڑا سبب شادی میں تاخیر ہے۔ کیونکہ ایک بچہ بارہ سے چودہ سال کی عمر میں بالغ ہو جاتا ہے۔ اور پندرہ سے سولہ سال کی عمر میں ہی شادی کے قابل ہوجاتا ہے۔ ایسے میں شادی میں تاخیر اسے اِس برے فعل میں مبتلا کر دیتی ہے۔

بلوغت میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے

منی بننے لگی ہے۔چونکہ منی کو محفوظ نہیں کر سکتے اور اس کا نکاس ضروری ہے۔اب اگر فرد کے پاس منی کے اخراج کا جائز ذریعہ موجود نہیں ہے اور اسے کثرت سے احتلام بھی نہیں ہوتا تو پھر بالغ فرد مشت زنی کے ذریعے اس مادے کو خارج کرتے ہیں۔

مشت زنی سے بچنے کا بہترین طریقہ علاج شادی ہے۔اگر شادی کی استطاعت نہ ہو تو حدیث کے مطابق روزے رکھ کر شہوت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

برے دوستوں کی صحبت

ایک بچہ جب جوان ہوتا ہے تو اس کے ہارمونز میں تبدیلی آتی ہے اور وہ اس تبدیلی کو سمجھنے کے قابل نہیں ہوتا۔اس لیے وہ اس ہیجان کی نوعیت کو سمجھنے کے لئے اپنے دوستوں سے رجوع کرتا ہے۔اب اگر اس کے دوست احباب مشت زنی جیسے برے افعال میں مبتلا ہیں تو وہ اسے بھی ان معاملات میں ملوث کرلیتے ہیں۔

ایسے حالات میں بچوں کو اس برے فعل سے دور رکھنے کے لیے ضروری ہے کہ ماں باپ بچے کی بلوغت کے وقت ان پر کڑی نظر رکھیں اور یہ دیکھیں کہ بچے کے دوست احباب کیسے ہیں۔اور ان کے معاملات کس قسم کے ہیں۔اگر ذرہ سے بھی شبہ ہو تو بچوں کو ایسے دوستوں کی صحبت سے بچائیں۔

تاہم اگرجوانی میں کوئی شخص اس برے فعل میں مبتلا ہو جائے تو اسے چاہیے کہ وہ ایسے دوستوں کی بری صحبت سے بچے،اور ایسے دوستوں سے قطع تعلق کرلے۔اور اس کے بدلے ایسے نیک اور صالح فطرت لوگوں کو دوست بنائے جن میں یہ عیب نہ ہوں۔

فحش مواد کی فراہمی

مشت زنی میں مبتلا ہونے کی ایک اور اہم وجہ جنسی بے راہ روی کو فروغ دینے والے میڈیا تک آسان رسائی ہے۔آج تقریباہر گھر میں ٹی وی،کیبل اور انٹرنیٹ با آسانی دستیاب ہے۔اس میڈیا پر بہت آسانی سے عریاں فلمیں،فحش تصاویر اور دیگر اخلاق باختہ مواد مل جاتا ہے۔

آج کے دور میں جب ایک نوجوان اپنے ارد گرد نظریں دوڑاتا ہے تو وہ خود کو چاروں طرف اس جنسی یلغار میں گھرا پاتا ہے۔

دوسری جانب اس کے اندرونی تقاضے بھی اسے گناہ کی جانب اکساتے ہیں۔یہ سب صورت حال اسے مشت زنی کی جانب راغب کرتا ہے،جس سے وہ اس بری لعنت میں پھنستا چلا جاتا ہے۔

مشت زنی سے بچاؤ کا بہترین طریقہ علاج یہ ہے کہ ٹیلی ویژن،انٹرنیٹ اور کیبلز کو کم سے کم وقت دیا جائے۔نیز تنہائی میں ٹی وی یا کمپیوٹر استعمال کرنے سے گریز کیا جائے۔

مزید یہ کہ ٹی وی اور کمپیوٹر کو کسی ایسی جگہ پر رکھا جائے جہاں لوگوں کا گزر ہو۔اس کے علاوہ سوشل میڈیا کا استعمال بھی سوچ سمجھ کر کیا جائے۔

جنسی تعلیم کا فقدان

ہمارے معاشرے میں جب ایک بچہ یا بچی جوان ہوتے ہیں تو ان کی جنسی تعلیم کا کوئی انتظا م موجود نہیں ہوتا۔نہ تو تعلیمی اداروں میں اس موضوع پر کوئی تربیت فراہم ہوتی ہے اور نہ ہی ماں باپ اپنی روایتی ہچکچاہٹ کی بنا پر اس قابل ہوتے ہیں کہ بچے کی بہتر طور پر راہنمائی کر سکیں۔

ایسے میں ایک نوجوان کے پاس اس کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا کہ وہ اپنے ہی ہم عمر اور ناپختہ دوستوں سے رجوع کرے یا جنسی موضوعات پر موجود ناقص کتابوں کا مطالعہ کرئے یا پھر انٹرنیٹ اور فلموں جیسے آزاد اور بد چلن میڈیا کو اپنا استاد بنالے۔ایسے میں ایک متجسس نوجوان بہت آسانی سے مشت زنی کی جانب راغب ہوجاتاہے۔

انٹرنیٹ پر جنسی تعلیم کے نام پر جومواد موجود ہے وہ بالعموم مغربی فکر کے حامل افراد نے تیار کیا ہے۔اس کا بیشتر حصہ غیر معیاری ہے اور اس کا مقصد آزادانہ جنسی اختلاط کو فروغ دینا ہے۔نیز یہ انگلش زبان اور غیر ملکی کلچر کی وجہ سے ہماری آبادی کے ایک بڑے حصے کے لئے بے کار ہے۔اردو میں جنس کے موضوع پر معیاری مواد نہ ہونے کے

برابر ہے۔
جنسی تعلیم کے ضمن میں ریاست کو اقدام کرنے کی ضرورت ہے۔ریاست اپنی نگرانی میں ماہرین کی مدد سے ایسا لٹریچر تیار کرے جو ایک پاکیزہ اسلوب میں ان نوجوانوں کی درست راہنمائی کرے۔اس کے علاوہ ایسے ادارے رجسٹرڈ کئے جائیں جہاں جنسی مسائل کا اسپیشلائزڈ انداز میں حل پیش کیا جائے۔اس کے ساتھ ساتھ اہل علم حضرات،نفسیات دان اور ڈاکٹر ز کو چاہئے کہ وہ اپنی انفرادی و اجتماعی کوششوں کے ذریعے معیاری لٹریچر تیار کریں۔
ہمارے ہاں اہل علم حضرات عام طور پر جنس کے موضوع پر نہیں لکھتے کیونکہ ایسے مصنفین کو معاشرے میں تنقید کی نگاہ سے دیکھا جاتا ہے۔لیکن ہمیں یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ نوجوانوں کی تربیت ہماری اخلاقی ذمہ داری ہے اور اس ذمہ داری کو پورا کرنے کے دوران اگر ہمیں ملامت بھی برداشت کرنی پڑے تو کوئی حرج نہیں۔

رومینٹنگ ماحول

ہمارے معاشرے میں جب ایک بچہ نوجوانی میں قدم رکھتا ہے تو اسے اپنے اردگرد ہر طرف عشق و محبت سے لبریز ماحول ملتا ہے۔ہر ڈرامے،فلم یا ناول میں عشق و محبت کی داستانیں چل رہی ہوتی ہیں۔چنانچہ وہ اس خیالی دنیا کو

حقیقی سمجھ کر خود بھی قسمت آزمائی کرتا ہے۔اس میں اگر وہ کامیاب ہو جائے تو صنف مخالف سے اس کا اختلاط بڑھ جاتا ہے جو اسے مشت زنی کی جانب لے جاسکتا ہے۔
اور اگر وہ ناکام ہو جائے تو بھی مشت زنی کے علاوہ اس کے پاس کوئی چارہ نہیں ہوتا،اس لیے ضروری ہے کہ نوجوان ان ناولوں اور فلموں سے خود کو دور رکھتے ہوئے حقیقت پسندی پر مبنی لٹریچر پڑھے یا دیکھے۔مثال کے طور سیرت نبوی یا صحابہ کا مطالعہ،شجاعت اور اخلاقی اچھائیوں پر مبنی ڈرامے وغیرہ۔

فراغت و تنہائی

آج کے دور میں جب نوجوان پڑھائی سے فارغ ہوتے ہیں تو انہیں روزگار کا موقع نہیں ملتا،جس کی وجہ سے نوجوانوں کے پاس فارغ اوقات زیادہ ہوتے ہیں اوراس فراغت میں تنہائی بھی میسر آجائے تو ذہن پر جنسی خیالات چھاجانے کا قوی اندیشہ ہوتا ہے۔اور یہی خیالات انسان کو برے فعلوں کی جانب راغب کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
اس میں ضرورت اس امر کی ہے کہ نوجوان خود کو مصروف رکھیں،ورزش کریں،کھیل کود میں حصہ لیں اور مثبت سرگرمیوں میں خود کو ملوث کریں۔اچھی اور دینی ویب سائیٹس کا مطالعہ کریں اور ان سے راہنمائی حاصل کریں۔

مخلوط تعلیمی نظام

مخلوط تعلیمی نظام کی بنا پر لڑکے اور لڑکی کو ایک دوسرے کے قریب رہنے کا موقع ملتا ہے۔اس اختلاط کی بنا پر نگاہیں بے قابو ہوتیں اور خیالات برانگیختہ ہوتے رہتے ہیں۔جو اس برے فعل کی وجہ بنتے ہیں۔زیادہ تر ہوسٹلز اور بورڈنگ سکولوں کے بچے اس قسم کے فعل میں مبتلا ہوتے ہیں

اسلام میں واضح ہدایت ہے کہ نگاہوں کو نیچی رکھو یعنی کسی کو شہوت کی نگاہ سے نہ دیکھو۔چنانچہ پہلے تو اسی ہدایت پر عمل کیا جائے دوسرا یہ کہ کلاس لینے کے علاوہ کسی اور مقام پر صنف مخالف سے بے تکلفی نہ برتی جائے بلکہ اپنے ہم جنسوں ہی سے دوستی اور روابط رکھے جائیں۔

ذیابطیس کیا ہے

ذیابیطس ایک ایسا دائمی مرض ہے،جس میں خون کی شوگر مطلوبہ حد سے بڑھ جاتی ہے

ذیابطیس لبلبے میں پیدا ہونے والے ہارمون انسولین کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔انسولین کی یہ کمی دو طرح کی ہو سکتی ہے۔

ا۔لبلبے سے انسولین کی پیداوار ہی کم یا ختم ہو جاتی ہے

ب۔ یا لبلے سے انسولین تو پیدا ہوتی رہتی ہے،لیکن کسی

وجہ سے اسکا اثر کم ہو جاتا ہے۔اس کیفیت کو انسولین کے بے اثری کہا جاتا ہے۔

کیا نارمل انسان کے خون میں بھی شوگر ہوتی ہے؟

جی ہاں شوگر ہمارے خون کا انتہائی لازمی اور مستقل جزو ہے۔ہم اپنی خوراک میں جتنی بھی نشاستہ دار غذائیں استعمال کرتے ہیں وہ ہماری آنتوں میں جا کر شوگر میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور یہی شوگر بعد میں خون میں شامل ہو جا تی ہے۔ہمارے جسم کے اکثر اعضا اسی شوگر کو ایندھن کی طرح جلا کر توانائی حاصل کرتے ہیں۔اور اگر خون میں شوگر موجود نہ ہو،یا بہت زیادہ کم ہو جاتے تو ان اعضا کا کام رُک جاتا ہے۔لیکن ایک نارمل انسان کے خون میں شوگر کی مقدار قدرت کی طے کی ہوئی حدوں کے اندر ہی رہتی ہے،جبکہ ذیابیطس کی حالت میں شوگر نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کی تشخیص

ذیابیطس سے متاثر افراد میں تشخیص سے پہلے مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں،لیکن یاد رکھیئے کہ ذیابیطس کی حتمی تشخیص کیلئے خون میں شوگر کی مقدار چیک کرنا لازمی ہے۔آگر کسی شخص کے خون میں شوگر مقررہ حد سے زیادہ ہے،تو اسے شوگر کی کوئی علامت ہو یا نہ ہو،اسے

ذیابیطس ہو چکی ہے۔اسی طرح اگر کسی میں ذیابیطس کی تمام علامات پائی جاتی ہیں،لیکن خون میں شوگر نارمل ہے،اسے ذیابیطس ابھی نہیں ہوئی۔

علامات

بار بار اور زیادہ مقدار میں پیشاب آنا (خاص طور پر رات کو سونے کے دوران پیشاب کیلئے بار بار اٹھنا
بار بار پیاس لگنا اورحلق کا با بار خشك ہونا
بہت زیادہ بھوك لگنا اور زیادہ کھانے کے باوجود وزن کم ہونا
کمزوری محسوس کرنا اور جلدی تھك جانا
بار بار چھوتی امراض کا ہونا جو کہ مشکل سے ٹھیك ہوتی ہے
نظر کی کمزوری یا دُھندلاہٹ

ہاتھوں یا پیروں کا سُن ہو جانا یا اسطرح محسوس ہونا جیسے جلد کے نیچے کیڑیاں رینگ رہی ہوں
ذیابیطس کی تشخیص کیلئے خون میں شوگر کی مقدار
ذیابیطس ما قبل ذیابیطس نارمل
یا زیادہ *125-101 100* سے کم خالی پیٹ شوگر *126*
سے زیادہ *199-141 140* سے کم کھانے سے دو گھنٹے *199*
بعد کی شوگر

ذیابیطس کی قسمیں

ذیابیطس کئی قسم کی ہو سکتی ہیں۔لیکن اسکی جتنی بھی قسمیں ہوں،ان میں ایک بات مشترک ہوتی ہے،اور وہ یہ

کہ ذیابیطس کی تمام اقسام میں خون کی شوگر نارمل سے زیادہ ہوتی ہے۔
ذیابیطس کی اقسام میں سے مندرجہ ذیل اہم اورزیادہ عام ہیں

ذیابیطس قسم اول

پرانے زمانے میں اسے بچپن یا کم عمری کی شوگربھی کہا جاتا تھا۔اس میں لبلہ انسولین بنانا بند کردیتا ہے،اور یہ کمی اتنی تیزی سے پیدا ہوتی ہے،کہ دنوں اور ہفتوں میں ہی مریض شدید بیمارہو جاتا ہے۔اس میں بیماری کی علامات بہت شدید ہوتی ہیں اورعام طور پر تشخیص ہونے میں دیرنہیں لگتی۔
ذیابیطس کی اس قسم کا علاج روز اول سے ہی انسولین کے ٹیکوں سے کرنا پڑتا ہے۔پاکستان میں ذیابیطس قسم اول کے مریض بہت ہی کم ہیں،لیکن جو بچے اس مرض سے متاثرہیں ان کے علاج میں مہارت رکھنے والے افراد بہت ہی کم ہیں۔
ذیابیطس قسم اول کا علاج ہمیشہ کسی ماہر سے کروانا چاہئے۔

ذیابیطس قسم دوم

یہ ذیابیطس کی سب سے زیادہ عام قسم ہے۔پاکستان میں ذیابیطس والے افرادمیں سے 95 فیصد لوگ ذیابیطس کی اسی قسم سے متاثر ہیں۔ذیابیطس قسم دوم زیادہ تر بالغ افراد کو ہوتی ہے اسی لئے کچھ عرصہ پہلے تک اسے بڑی

عمر کی ذیابیطس بھی کہا جاتا تھا۔لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ ذیابیطس قسم دوم عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کی اس قسم کے بارے میں سب سے اہم بات ہے کہ اسکی بنیادی وجہ انسولین کا بے اثر ہو جانا ہے۔یعنی آپکا لبلہ جو انسولین پیدا کرتا ہے،وہ اپنا اثر دکھانے میں ناکام رہتی ہے۔انسولین کی اس بے اثری پر قابو پانے کیلئے لبلہ مزید انسولین پیدا کرتا ہے،اور اسی طرح اپنی ہمت سے زیادہ کام کرتے کرتے،آخر کار لبلہ تھک جاتا ہے،اور انسولین کی بے اثری کے ساتھ انسولین کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔اور خون میں شوگر بڑھنے لگتی ہے۔

انسولین کے بے اثری صرف شوگر ہی نہیں بڑھاتی،بلکہ یہ آپ کے لئے کچھ اور خطرات بھی پید اکرتی ہے۔اس کی تفصیل جاننے کیلئے پڑھئے انسولین کی بے اثری

حمل کی ذیابیطس

اگر کسی ایسی عورت کو حمل کے دوران ذیابیطس ہو جائے، جسے حمل سے پہلے ذیابطس نہیں تھی،تو اسے حمل کی ذیابیطس کہا جاتا ہے۔

بار بار اور زیادہ مقدار میں پیشاب آنا (خاص طور پر رات کو

سونے کے دوران پیشاب کیلئے بار بار اٹھنا
بار بار پیاس لگنا اورحلق کا با بار خشک ہونا
بہت زیادہ بھوک لگنا اور زیادہ کھانے کے باوجود وزن کم ہونا
کمزوری محسوس کرنا اور جلدی تھک جانا
بار بار چھوٹی امراض کا ہونا جو کہ مشکل سے ٹھیک ہوتی ہے
نظر کی کمزوری یا دُھندلاہٹ
ہاتھوں یا پیروں کا سُن ہو جانا یا اسطرح محسوس ہونا جیسے
جلد کے نیچے کیڑیاں رینگ رہیں ہوں

اب اس کا علاج لکھتے ہیں جس سے شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام بھی بہتر ہو گا

ذیابیطس شکری / شوگر

"پرہیز علاج سے بہتر ہے"

یہ مثل شوگر کے مریضوں پر 100% صادق آتی ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں 30% دوائی جبکہ 70% پرہیز اور غذا کا انتخاب لازم ہے۔ یہ کوئی لاعلاج مرض نہیں البتہ اسکا علاج مشکل اور وقت طلب ہے اور باقی یہ بھی دعوی کرنا کہ اس مرض کا مکمل خاتمہ چند دن یا چند ماہ میں ممکن ہے تو یہ ایک غلط دعوی ہے جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اسے ادویہ اور پرہیز سے کنٹرول ہی کیا جا سکتا ہے۔ مریض کو ساری عمر غذا کا ایک باقاعدہ سسٹم بنانا پڑتا ہے ذرا سی بدپرہیز کرنے سے شوگر لیول بڑھ جائے گا۔

بیکری کی مصنوعات۔ فارمی مرغی۔ چاول۔ آلو۔ شکر قندی۔ پراٹھا۔ کیلا وغیرہ کو خیر آباد کہنا پڑے گا۔ ایک نسخہ لکھتا ہوں شوگر 7 دن میں ہی لیول پر آجائے گی پھر دوا کی مقدار کم کر کے لیں آہستہ آہستہ دوا کو 3 ٹائم کی بجائے 2 ٹائم لیں اسی طرح پھر ایک ٹائم پر ہی گزارہ کر لیں لیکن شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں اور پرہیز کے

ساتھ ساتھ 2 کلو میٹر تک واک کریں

تین برتن سٹیل کے لیں

میں چھلی ببول 50 گرام کو آب کریلہ 100 گرام میں تر وخشک کرلیں

میں گٹھلی جامن مسفوف 50 گرام کو آب جواں 100 گرام میں تر وخشک کرلیں 2

میں چنے سیاہ 50 گرام کو آب تمہ سبز 150 گرام میں تر وخشک کرلیں 3

تینوں کا سفوف بنالیں۔ اس سفوف میں گڑمار بوٹی 30 گرام۔ حرمل اور برگ لوکاٹ 15-15 گرام سفوف بنا کر شامل کرلیں۔ 20 گرام حلتیت ملا کر نخودی گولیاں بنالیں

خوراک

1 گولی 2-3 ٹائم دن میں پانی کے ساتھ

جس طرح شوگر لیول کم ہوتا جائے مقدار دوائی کم کرتے جائیں۔ دودھ بغیر بلائی کے اور دیسی گھی استعمال کریں

انشاء اللہ شوگر کچھ ہی دنوں میں کنٹرول لیول پر آجائے گی۔ انگریزی ادویہ کھا کر اپنے گردے خراب نہ کریں

میاں محمد احسن

ضعف گردہ (Weeknes of Kidney)

ضعف گردہ کی چند ایک درج ذیل علامات

گردے ضعیف ہو جانے سے مریض کو پیشاب بار بار اور سفید بکثرت آتا ہے

نہ تو وہ اسے اپنی مرضی سے روک سکتا ہے اور نہ ہی زور لگا کر خارج کر سکتا ہے

پیشاب میں سے اس کا مخصوص پریشر ختم ہو جاتا ہے

ہمہ وقت درد کمر رہتا ہے

مریض نہ آسانی سے جھک سکتا ہے نہ لیٹ سکتا ہے نہ ہی بیٹھ سکتا ہے

درد کمر ہر وقت ہر حالت پریشان کرتا ہے

ریڑھ کی ہڈی کے عضلات و اعصاب بھی کمزور ہو جاتے ہیں

ایک کام کی بات

جس مریض کے گردے ضعیف ہو جائے اس کی قوت باہ بھی نہایت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔۔۔

جب ضعف قوت باہ ہو جائے تو خواہش جماع بھی متاثر ہوتی ہے

بندہ زندہ درگور ہو جاتا ہے

ضعف گردہ کے اسباب

گردے کا سوء مزاج مادی،

ہزال (لاغری) گردہ

گردے کی نالیوں کا ضعیف ہو جانا

کثرت جماع

سوزاک مزمن

گردے اور مثانے کی پتھریاں
تر اور ٹھنڈی چیزوں کا کثرت استعال
پیشاب کو زیادہ دیر تک روکے رکھنا۔۔
ھوا کو زور لگا کر خارج کرنا۔۔
مسلسل گھوڑ سواری یا سائیکل سواری کرتے رہنا۔۔
مثانہ کے عضلی ریشوں کی کمزوری یہ ان لوگوں میں ہوتی ہے جو پیشاب کو وقت پر نہیں کرتے
گردے کے عضلات کا ضعف خصوصا اس مرض کا باعث ہے
ذیابیطس خالص بھی اس کا خاص سبب ہے
سنی سنائی باتوں پر یقین کر کےکچھ لوگ صبح صبح پانی کے کئی گلاس پی لیتے ہیں کہ اس سے قبض دور ہوتا ہے اس سے وجع المفاصل کو فائدہ ہوتا ہے اس سے گرے اور مثانے کی گرمی دور ہو جاتی ہے اس سے سب سے پہلے ضعف معدہ اور دوم گردے بار بار پیشاب خارج کرنے کی وجہ سے ضعیف ہو جاتے ہیں جب گردے ضعیف ہو گئے تو سمجھ لیں بہت سے امراض نے گھیرا ڈال لیا

علاج

جائفل 40 گرام،آملہ خشک 6 گرام،اذخرمکی 6 گرام،خارخشک 6 گرام،جاوتری 6گرام
خولنجاں 6 گرام،تج 6 گرام،حب بلساں 6 گرام،تخم مورد 40 گرام،دارچینی 6 گرام،زنجبیل 6 گرام،شہد خالص 390 گرام تمام ادویہ کا سفوف بنالیں بعد میں شہد میں

ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں

معجون،ضعف گردہ و مثانہ اور سرعت انزال تیار ہے

مقدار خوراک

6 گرام رات سوتے

وقت نیم گرم دودھ کیساتھ

فوائد

گردہ جگر مثانہ کی کمزوری ختم کرتی ہے اور سرعت انزال کیلیے بے حد مفید ہے

نوٹ

25دن کا استعمال کافی ہے

اگر کسی جوڑے میں درج ذیل امور پائے جائیں تو اِسے بانجھ پن کہا جاتا ہے۔

اگر عورت کی عمر 34 سال سے کم ہو اور یہ جوڑا کسی مانع حمل دوا یا طریقے کے بغیر جنسی ملاپ کرتا ہو اور اِس کے باوجود 12 ماہ کی مُدّت میں حمل قائم نہ ہُوا ہو۔

اگر عورت کی عمر 35 سال سے زائد ہو اور یہ جوڑا کسی مانع حمل دوا یا طریقے کے بغیر جنسی ملاپ کرتا ہو اور اِس کے باتشویش بھی بانجھ پن کا سبب بن سکتی ہے،لہٰذا اپنے روز مرّہ کے معمولات میں ذہنی دباؤ کی دیکھ بھال کے طریقے

اختیار کیجئے وجود 6 ماہ کی مدّت میں حمل قائم نہ ہُوا ہو۔ عورتوں میں بارآوری کا عروج بیس سے تیس سال کی عمر کے دوران ہوتا ہے۔اِس عمر میں اچھی جسمانی صحت رکھنے والے جوڑے جو باقاعدگی سے جنسی سرگرمی کرتے ہوں تو ان کے لئے حمل ہونے کا اِمکان ہرماہ 25 سے 30 فیصد ہوتا ہے۔عورتوں کے لئے تیس سے چالیس سال کی عمر کے دوران،خاص طور پر 35 سال سے زیادہ عمر کے بعد، حاملہ ہونے کا اِمکان ہر ماہ 10 فیصد سے کم ہوتا ہے۔

بانجھ پن کا سبب کیا ہوتا ہے؟

بانجھ پن کا سبب عورت یا مَرد یا دونوں کے جسمانی مسائل ہو سکتے ہیں۔بعض صورتوں میں اسباب معلوم نہیں ہوتے۔

عورتوں کے عام عوامل / مسائل

انفکشن یا سرجری کے نتیجے میں نلوں کو نقصان پہنچنا۔

بچّہ دانی کے اندر رسولی ہونا۔یہ غیر عامل ٹیومرز ہوتے ہیں جو بچّہ دانی کے عضلات کی تہوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

اِس کیفیت میں بچّہ دانی کی اندرونی تہوں *Endometriosis* سے مماثلت رکھنے والے عضلات بچّہ دانی سے باہر پیدا ہوجاتے ہیں اور اِسی وجہ سے درد پیدا ہوتا ہے،خاص طور پر

ماہواری کے دنوں میں یا جنسی ملاپ کے دوران۔
بچّہ دانی کے مُنہ سے خارج ہونے والی خلافِ معمول رطوبت۔ اِس کیفیت میں بچّہ دانی کے مُنہ سے خارج ہونے والی رطوبت بہت گاڑھی ہوجاتی ہے،جس کی وجہ سے منی کے جرثومے بچّہ دانی میں داخل نہیں ہوپاتے۔
منی کے جرثوموں کے لئے اینٹی باڈیز کاپیدا ہوجانا،یعنی عورت میں اپنے ساتھی کے منی کے جرثوموں کے خلاف اینٹی باڈیز پیدا ہوجاتی ہیں۔
جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا، سوزاک،وغیرہ۔بانجھ پن کے اِن اسباب کو ختم کیا جاسکتا ہے۔
اگر جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض کا علاج نہ کروایا جائے تو عورتوں میں 40 فیصد تک نچلے پیٹ کی سُوجن PID کا مرض پیدا ہو سکتا ہے،جو بانجھ پن کا سبب بنتا ہے اور نلوں کے عضلات کی بناوٹ میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔
جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا، سوزاک،وغیرہ۔بانجھ پن کے اِن اسباب کو ختم کیا جاسکتا ہے۔
ٹی بی کی وجہ سے جسم کے مختلف نظام،بشمول عورتوں اور مَردوں کے تولیدی نظام متاثر ہوتے ہیں،اور بانجھ پن پیدا ہوتا

ہے۔

ہارمونز کا عدم توازن

تھائیرائڈ ہارمون کی مقدار میں تبدیلی ہونا(گردن میں سامنے کی جانب واقع ایک چھوٹے غدود سے خارج ہونے والا ہارمون نامی PROLACTINOMA جو خون میں شامل ہوجاتا ہے)۔

نامی PROLACTIN دماغ کے ایک ٹیومر کی وجہ سے،

ہارمون کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔یہ کیفیت عام طور پر

چھاتیوں سے دُودھ رسنے کی (GALACTORRHEA

کیفیت)سے منسلک ہوتی ہے

اِنسولین نامی ہارمون کی افزائش زیادہ ہونا۔

اور mellitus ذیابیطیس

کی عدم فعّالیت (کام نہ adrenal gland)کلاہ گردہ کے غدود کرنا

زائدوزن یا کم وزن کی کیفیت ہونا۔

Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS بچّہ دانی میں متعدد گلٹیاں ہونے کی کیفیت۔اِس کیفیت میں،انڈوں کے پختہ ہونے اور اِن کے اخراج کا عمل نہ ہونے کی وجہ سے حمل نہیں ہوپاتا ،بچّہ دانی کے اندر متعدد گلٹیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

مُٹاپے کی وجہ سے انڈوں کے اخراج کا عمل درست طور پر نہ

ہونا تھائیرائڈ کی عدم فعّالیت (کام نہ کرنا)،بلوغت کی عمر (13 سے 16 سال) یا ماہواری بند ہونے کی عمر (40 سے 45 سال)۔

نفسیاتی مسائل،مثلاًجذباتی لحاظ سے معاونت کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویش کے نتیجے میں ہارمونز کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں جن کی وجہ سے عورت کی بارآوری کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

مَردوں کے عام عوامل / مسائل

مَردوں کے بانجھ پن کا سبب اکثر اوقات منی کے جرثوموں کی تعدا کا کم ہونا یا جسمانی نقص ہوتا ہے۔دِیگر عوامل میں منی کے جرثوموں کی حرکت کا انداز،یا منی کے جرثوموں کی بناوٹ میں نقص ہونا شامل ہیں۔

مَردوں کے جسمانی نقائص

HYPOSPADIAS

اِس کیفیت میں پیشاب کی نالی میں پیدائشی طور پر نقص ہوتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کا سوراخ خلافِ معمول جگہ پربنتا ہے یعنی عضو تناسل کے نیچے کی جانب یہ سوراخ ہوتا ہے۔

غیر متوقع بانجھ پن

تقریباً 15 فیصد صورتوں میں بانجھ پن کی تحقیق کے نتیجے میں کوئی نقائص ظاہر نہیں ہوتے۔ایسی صورتوں میں نقائص کی موجودگی کا اِمکان تو ہوتا ہے لیکن موجودہ دستیاب طریقوں سے اِن کا پتہ نہیں چلایا جاسکتا۔
ممکنہ طور پر یہ مسائل ہوسکتے ہیں کہ بیضہ دانی سے،بارآوری کے لئے مناسب وقت پر انڈوں کا اخراج نہیں ہوتا ،یابیضہ نَل میں داخل نہیں ہوتا،مَرد کی منی کے جرثومے انڈے تک نہیں پہنچ پاتے ہوں،بارآوری نہ ہو سکتی ہو،بارآور ہوجانے والے انڈے کی منتقلی میں خلل واقع ہونا،یا بارآور انڈہ کسی وجہ سے بچّہ دانی کی دیوار کے ساتھ منسلک نہ ہو سکے۔انڈے کے معیار کو اب پہلے سے زیادہ اہمیت دی جارہی ہے اوریہ کہ زیادہ عمر والی عورتوں کے انڈوں میں نارمل اور کامیاب بارآوری کی صلاحیت کم ہوتی ہے
چھلہ
غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد غیر مطلوبہ حمل سے بچنے کے لئے،یہ گولی 72 گھنٹوں کے اندرلینے کے باوجودمتعلقہ عورتوں میں سے 1 سے 2 فیصد عورتیں حاملہ ہو جاتی ہیں۔ ایمرجنسی میں اِس آلے کو بچّہ دانی میں رکھنا نہایت مؤثر ہے۔اگر غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد 7 دِن کے اندر یہ آلہ

استعمال کیا جائے تو 99.9 فیصد تک حمل روکنے میں مؤثر ہوتا ہے

عورتوں کے درج ذیل عوامل / مسائل بانجھ پن کا سبب بن سکتے ہیں

ایک سال کے عرصے میں، باقاعدگی سے، کسی احتیاطی تدبیر کے بغیر جاری جنسی سرگرمیوں کے باوجود، حمل قرار نہ پانے کویا حمل کو اس کی تکمیل تک جاری نہ رکھ سکنے کی حالت کو بانجھ پن کہتے ہیں۔

عورتوں میں بارآوری کی بلند ترین شرح ان کی عمر کی تیسری دہائی کے اوائل میں پائی جاتی ہے۔ باقاعدگی سے جنسی سرگرمیاں کرنے والے صحت مند جوڑوں کے لئے، عمر کے اِس حِصّے میں، حاملہ ہونے / حاملہ کرنے کا ا ہر ماہ 25 سے 30 فیصد تک اِمکان ہوتا ہے۔ تیس سال، خصوصاً35 سال کے بعد عورتوں کے حاملہ ہونے کا اِمکان 10 فیصدماہانہ سے کم رہ جاتا ہے۔

بانجھ پن کا سبب کیا ہے؟

بانجھ پن کا سبب عورت یا مَرد یا دونوں میں ہوسکتا ہے۔ بعض صورتوں میں سبب کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔

عورتوں میں پائے جانے والے بعض اسباب، جو بانجھ پن پیدا

کرتے ہیں یا اِس میں معاون ہوتے ہیں۔یہ اسباب ذیل میں درج ہیں؛

آپریشن یا انفکشن کے بعد نلوں کا ضائع ہوجانا۔

بچّہ دانی میں رسولیاں (یہ رسولیاں بچّہ دانی کی تہوں سے غیرحامل ٹیومر کی شکل میں پیدا ہوتی ہیں)۔

پرولیکٹن (PROLACTIN) نامی ہارمون کی زائد مقدار ہونا۔

بیضے بننے کے عمل میں بے قاعدگیاں۔

بچّہ دانی کے عضلات کا جسم کے کسی اور حِصّے میں بننا اور نتیجے کے طور پر درد اور بانجھ پن ENDOMETRIOSIS پیدا ہونا۔

نچلے پیٹ میں سُوجن کی بیماری (PID)

چھاتیوں سے دُودھ کا رسنا (GALACTORRHEA)

ماہانہ ایّام کا نہ آنا (AMENORRHEA)

بچّہ دانی کے مُنہ میں،منی کے جرثوموں کو روکنے والی رطوبت کا پیدا ہونا۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا CHLAMYDIA

عورت کے اندر اپنے مَرد کی منی کے جرثوموں کی مخالف

اینٹی باڈیز کا پیدا ہوجانا۔

حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ نفسیاتی مسائل،مثلاً جذباتی تعاون میں کمی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تشویش سے ہارمونی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جن کے نتیجے میں عورت کی بارآوری کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔

مَردانہ بانجھ پن اکثر اوقات منی کے جرثوموں کی تعدادمیں کمی،یا جسمانی بناوٹ کی خرابی مثلاًمنی لے جانے والی نالیوں کا غیر معمولی پھیلاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اِس کے علاوہ دیگر اسباب میں منی کے جرثوموں کی حرکت MOTILITY یا اِن جرثوموں کی بناوٹ کی خرابیاں شامل ہیں۔

بانجھ پن کو جانچنے لئے کون سے ٹیسٹ استعمال ہوتے ہیں؟

بانجھ پن کی تشخیص کے لئے جوڑوں کا معائنہ،خصوصی طور پر ایک ساتھ ہی کیا جاتا ہے۔ڈاکٹرکی جانب سے،جوڑے کی میڈیکل ہسٹری کو تفصیل سے نوٹ کیا جاتا ہے اور اِس کے بعد معائنہ کیا جاتا ہے۔یہ بھی پوچھا جائے گا کہ کیا وہ طبّی نسخے کے مطابق یا غیر قانونی ادویات،الکحل یا تمباکو وغیرہ کا ستعمال کرتے ہیں نیز یہ کہ کیا خاندان میں بانجھ پن یا

جینیاتی خرابیاں پائے جانے کی ہسٹری موجود ہے۔
خواتین سے ان کی ماہواری شروع ہونے کے وقت پر عمر،اِس سلسلے میں پیش آنے والی کسی قِسم کی مشکلات اور ماہواری کی ہسٹری کے بارے میں سوالات کئے جا سکتے ہیں۔یہ سوال بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ کیا انہوں نے محسوس کیا ہے کہ ان کی چھاتیوں سے دُودھ رستا ہے۔
بعض صورتوں میں،جنسی ملاپ کے بعد ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے جو بچّہ دانی کے مُنہ کی رطوبتوں کے ٹیسٹ کی طرح ہوتا ہے۔اِس ٹیسٹ کا مقصد یہ جانچنا ہوتا ہے کی کیا منی کے جرثومے،بچّہ دانی کے مُنہ کی رطوبتوں کے پار گزرسکتے ہیں یا نہیں۔
بعض اوقات،بچّہ دانی کے اندر ممکنہ رسولیوں کا پتہ چلانے کے لئے،نچلے پیٹ کا الٹراساؤنڈ کیا جاتا ہے۔
لیپاروسکوپی (*LAPAROSCOPY*) بھی کی جاسکتی ہے۔
اِس طریقے میں پیٹ کے اندر ایک سوراخ کے ذریعے روشنی والا ایک کیمرہ داخل کیا جاتا ہے تاکہ نچلے پیٹ کے اعضاء کا معائنہ کیا جاسکے۔
بعض اوقات،ہسٹیرواسکوپی (*HYSTEROSCOPY*) بھی کی

جاتی ہے،اِس طریقے میں بچہ دانی کے اندر ایک پتلی ٹیوب داخل کی جاتی ہے تا کہ اِس کا براہِ راست معائنہ کیا جاسکے۔

کئی عورتوں میں اندرونی خرابیوں کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہرتا اور دنیا کی سب سے بڑی نعمت اولاد سے محرومی رہتی ہے۔ خرابی رحم۔ کمزور اندام نہانی۔ سرخ سفید رطوبات کا اخراج۔ انڈوں کا نہ بننا وغیرہ جیسے مسائل شامل ہیں میں 2 نسخے لکھتا ہوں استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

زعفران 6 ماشہ۔ ہینگ مدبر 3 ماشہ۔ ریوند چینی 5 ماشہ۔ جو کھار خانہ ساز 9 ماشہ۔ اشوک چھال 3 ماشہ۔ ہیرا کسیس 1 ماشہ۔ مصری 6 ماشہ

الگ الگ سفوف بنا کر 5 خوراکیں بنائیں دوران حیض 5 دن دودھ کے ساتھ دیں

اس کے بعد دوسرا نسخہ 30 دن تک استعمال کریں 15 سالہ بانجھ پن بھی ٹھیک ہو جائے گا

تخم حنظل۔ راکھ تخم پلاس۔ زنجبیل ہر ایک تولہ۔ ہڑر 3 تولہ

گل جامن 2 تولہ۔ برہمی۔ برادہ وندان فیل ہر ایک 6 ماشہ

4 تولہ قند کہنہ کا قوام بنا کر مسفوف ادویہ ملا دیں

30 خوراکیں بنا کر ایک خوراک رات سوتے وقت شیر گاؤ 1 پاؤ سے دیں

دوائی ختم ہونے پر قربت کریں پہلی بار ہی حمل قائم ہو گا

میاں محمد احسن

لیکوریا کا اخراج

آج کیا لکھا رہا تھا تو خیال ہے کہ اللہ کی کوئی بھی چیز بے کار نہیں، فضول نہیں

کیلے کے چھلکا کا رب 6 تولہ میں موچرس۔ موصلی۔ پھٹکڑی بریاں 1۔1 تولہ ملا نخودی گولیاں بنالیں

1۔1 صبح و شام کھائیں

مرد و زن دونوں استعمال کر سکتے ہیں

لیکوریا۔ جریان۔ سرعت میں بہترین ہے

ضیق النفس / دمہ

دنیائے طب میں ربع صدی کا عرصہ گذارنے کے بعد میری طبع جویا ایک ایسے نتیجے پر پہنچی ہے کہ آدمی کی طبیعت کو آزار میں مبتلا کرنے والے اصل میں دو مستقل دھارے ہیں جنھیں بوجوہ اب تک جدا نہیں کیا گیا ہے۔ان دونوں دھاروں کو لغاتِ طب اور لغاتِ لسانیات میں بھی چند توضیحات کے ساتھ ایک دوسرے کے مترادف یا پیوستہ معنوں میں ہی قرار دیا گیا ہے۔یہ دونوں ہیں مرض اور عرض (عارضہ،معذوری) یا جدید زبان میں *Disease* اور *Condition (Ailment, Handicap* میری نجی رائے میں،جو ہے دعویٰ ہے اور ناقص بھی ہوسکتی ہے؛یہ دونوں بالکل مختلف عنوانات ہیں۔کیونکہ " ہر وہ آزار جو قابلِ علاج ہے اسے مَرَض کہا جانا چاہیے " اور " جس آزار سے آدمی کو تا حیات چھٹکارا نہیں مل سکتا،صرف طبی تدبیروں یا دواؤں

کا سہارا مل سکتا ہے اور معیارزندگی کسی طرح سنبھالا جاسکتا ہے انھیں عرَض کہا جانا چاہیے "۔میرے اس خیال کی بنیاد وہ فرمانِ الٰہی ہے جس میں مذکور ہے کہ " اللہ نے ہر مرض کا علاج بھی رکھا ہے "۔لاریب فیہ۔یعنی جس تکلیف کا کوئی مستقل علاج نہیں موجود ہے وہ عضوی معذوری،کمزوری یا عارضہ ہی ہے؛مرض نہیں ہے،بالکل اسی طرح جیسے لنگڑا یا لولا ہوجانا،بہرا یا اندھا ہو جانا،وغیرہ۔

کتابوں میں امراض کے تعلق سے تو باتیں بہت صاف صاف لکھی ہیں لیکن عوارض کے باب میں لوگوں کو مبینہ طور پر معلومات نہیں دی گئی ہے۔یہاں وضاحت کے لیے چند بنیادی جملے لکھ کر میں اپنے عنوان پر آؤں گا کہ مثلادل کے بیشتر اور مشہور امراض جیسے ہائی بلڈپریشر،کولیسٹرول،انجائنا وغیرہ،ذیابیطس،جوڑوں کی بیماریاں،بینائی کی خرابیاں،دمہ، ہی میں *Conditions* جلد کے بعض حالات وغیرہ کو عوارض یا شمار کرنا چاہیے۔کیونکہ ان تمام تکالیف میں سہولتِ جانی کے وسائل اور تدبیریں تو بہت ہیں اور بڑی متنوع بھی ہیں لیکن ان سے مستقل چھٹکارے کی کوئی سبیل نہیں ہے۔ایک درمیانی معاملہ یہ بھی ہے کہ اس تقسیم کے ذیل میں کچھ مخصوص امراض کی وجہ سے بھی مذکورہ عوارض کی پیدائش ہوتی ہے جیسے گردہ کے کسی مرض سے ہائی بلڈ

پریشر ہو جاتا ہے،ماحولیاتی آب و ہوا اور اشیائے خورونوش کی تبدیلیوں سے دمہ یا سانس کی تکلیفیں آجانا،غذائی بے اعتدالیوں سے خون میں چند عوارض کا داخل ہو جانا وغیرہ؛تو ایسی حالتیں " ثانوی " ہیں اور قابل علاج ہیں اس لیے انھیں زیر بحث عنوان مرض کے ذیل میں " علامتوں اور نشانیوں **Signs and Symptoms** " میں کیا جائے گا۔ان چند تمہیدی خیالات کے بعد آئیے ہم ایک بہت ہی عام حالت " دمہ " کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

دمہ

دمہ کو سانس کی تنگی،ضیق النفس،دم پھولنا،استھما **Asthma** بھی کہا جاتا ہے۔(پیش نظر رہے کہ اس مضمون میں **cardiac asthma** دل کی بیماری کے سبب پیش آنے والا دمہ ہمارا موضوع نہیں ہے۔

دمہ اصل میں ایک کہنہ تکلیف یا عارضہ کا نام ہے جو اعضائے تنفس کو متواتر متاثر کرتا رہتا ہے۔پھیپھڑے کی باریک ہوائی نالیوں اور ان کے عضلات (**Smooth muscles** میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے اور سانس تنگی سے آتا ہے۔یہ عارضہ اکثر دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔طب میں اس کی دو قسمیں شمار کی گئی ہیں ایک خشک اور دوسرا مرطوب۔خشک میں صرف ہوا کی

نالیوں میں اور عضلاتِ تنفس میں تشنج ہوتا ہے جس سے سانس لینے میں دشورای ہوتی ہے۔مرطوب دمہ میں علاوہ تشنج کے ہوائی نالیوں میں بلغم بھی جمع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔اس عرض میں ہر شخص بیش یا کم مختلف انداز سے متاثر ہوتا ہے۔

عمر کی بھی کوئی خاص قید نہیں ہے البتہ ' بالکل نوعمر ' بچوں میں یہ حالت نسبتاکم دیکھنے میں آتی ہے۔

دم گھٹ گھٹ کر اور بسا اوقات آواز کے ساتھ آتا ہے۔کھانسی بھی زیادہ ہو سکتی ہے۔بولنے میں دشواری ہوتی ہے۔روزانہ کے معمولات کی انجام دہی نہیں ہو پاتی۔بچوں کا اسکول اور کھیل کود بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔دورہ سے وقفہ کی حالت میں مریض (عریض پڑھیے) بالکل تندرست معلوم پڑتا ہے اور اسے کوئی تکلیف نہیں رہتی۔ہر شخص میں دمہ کی حالت ابھرنے کی الگ الگ وجوہات ہیں۔دمہ کی حالت جن عوامل سے ابھرتی ہے وہ تین طرح کے ہیں؛خارجی *Extrinsic* ، داخلی *Intrinsic* دونوں *Mixed*

خارجی عوامل میں پھولوں کا موسم،مرطوب ہوا،سگریٹ کا دھواں،دھول دھپا اور عطریات،اسپرے و خوشبو،گھریلو یا پالتو

جانوروں کے بال و پر سے جھڑنے والے حصے، وغیرہ شامل ہیں، زیادہ تر ان کی ' الرجی ' کی وجہ سے دمہ ہوتا ہے۔ داخلی عوامل میں اکثر ایسے ہیں کہ الرجی ان کی ذمہ دار نہیں ہے مثلاً جھڑکاؤ کے وقت کیمیکل گیسیں یا سگریٹ کا دھواں سانس کے ذریعہ اندر آجاتا، صاف صفائی میں استعمال ہونے والے کیمیائی مادّے، ایسپرین کی گولیاں، سینے کے بعض امراض، معدہ سے حموضت کا غذا کی نالی میں داخل ہونا) $GERD$ یا ذہنی تناؤ، بہت زیادہ ہنسنا، کسرت کرنا، مرطوب یا ٹھنڈی ہوا، کھانے کی چیزوں میں شامل رنگ یا کیمیائی مادّے، وغیرہ وغیرہ۔ مکسڈ (دونوں) طرح کے عوامل میں خارجی و داخلی دونوں عوامل مل جل کر متاثر کرتے ہیں۔ یہ صلاح دی جاتی ہے کہ جس شخص کو جس عامل / عوامل کی وجہ سے دمہ کا دورہ پڑا کرتا ہے اسے اس / ان سے دور رہنا چاہیے۔

بعض اصحاب دمہ کی تقسیم احوال یا اوقاتِ دورہ کے مطابق بھی کرتے ہیں جیسے ☆شبانہ دمہ *Nocturnal*) یعنی نصف شب کے وقت پیش آنے والا۔ ☆برانکیئل (شعبی *bronchial* دمہ جو اکثر الرجی سے ہوتا ہے۔ ☆موسمی دمہ جو موسم

کی تبدیلیوں اور پھولوں کی پیدائش یا گھاس اگنے وغیرہ سے لاحق ہوتا ہے۔کسرتی دمہ جو ورزش کی زیادتی سے ہوتا ہے۔ پیشہ وارانہ دمہ جو صنعتی یا کیمیائی کارخانوں میں کام کرنے والے افراد کو ہوا کرتا ہے۔وغیرہ۔

دمہ سے بچاؤ کی تدبیریں

چھ مخصوص نکات دئیے جاتے ہیں۔

کسی بھی پرانی تکلیف کا احساس ہو تو فوری علاج کروائیں۔ ہمیشہ اپنی سانس کی رفتار پر دھیان دیں اور اسے طبعی رکھنے کی کوشش کریں۔اپنے معمولات کو پورے طور پر اور انہماک کے ساتھ جاری رکھیں،ورزش بھی۔جب بھی دمہ کی کیفیت محسوس کریں تو فوری طور سے اس کے ازالے کی تدبیر و ترکیب اپنائیں تاکہ اسپتال یا ایمرجنسی سے دور رہ سکیں۔دوائیں معالج کے مشورے کے مطابق لینے میں غفلت نہ کریں اور حسب کیفیت کم سے کم دوا اور کم سے کم ڈوز کی عادت رکھیں تاکہ سائیڈ افیکٹ سے محفوظ رہیں۔

علاج

جیسا کہ اوّلاً ہی ذکر کیا گیا ہے کہ عارضوں کو محض ایک اچھی کوالیٹی آف لائف مہیا کرنے تک ہی سہارا دیا جا سکتا ہے،ان کا کوئی حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔علاوہ اس بات کے کہ یہ عارضہ کسی مرض کی علامت کے طور پر ابھرا ہو۔اس

لیے دمہ کے علاج کی بابت بھی یہی اصول ہوگا کہ علامات کی تخفیف کے لیے ہر ممکن قدم اٹھایا جانا چاہیے اور سانس کی باریک نالیوں میں التہاب و بلغم کی پیدائش کو روکنے کے بھی جتن کرنا چاہیے۔اس طرح علاج کے دو اہم شعبے بنتے ہیں؛یعنی علامات ظاہر ہوں تو دمہ کو فوری کنٹرول کرنے کے لیے دوائیں ہونی چاہئیں اور دوسرا یہ کہ طویل عرصہ تک کنٹرول کرنے والی اور دورہ کو روکنے والی دوائیں استعمال کرنا چاہیے۔جدید علاج پر گفتگو سے قبل آئیے اس پر بھی کچھ دقیقہ غور کرلیں کہ ماضی میں اطبا دمہ کے دوروں کے وقت کیا قدم اٹھایا کرتے تھے۔

طب میں دو طرح کی دوائیں بذریعہ دہن استعمال کراتے تھے جن میں ایک لعوق کہلاتی ہیں یعنی ' چاٹنے والی دوائیں ' اور دوسری شربت یعنی پینے والی دوائیں۔جب دمہ خشک ہوتا تھا تو اطبا عموماشربت دیا کرتے تھے اور گاہے گاہے لعوق کا بھی اضافہ کرتے تھے۔شربتوں کا نسخہ عام طور سے جن دواؤں کی شمولیت سے بنتا تھا ان میں عناب،خشخاش، پوست خشخاش،بنفشہ،تخم کاہو،شہد،نمک،وغیرہ شامل ہوتے تھے جبکہ بلغمی یا مرطوب دمہ کے نسخوں میں لعوق تیار کر کے دیتے تھے۔ان میں گاؤزباں،عناب،سپستاں،اصل السوس،پرسیاؤشاں،بیخ بادیان،زوفا،کتاں جیسی مجرب

دوائیں شامل ہوتی تھیں جو مخرج و منفثِ بلغم ہیں۔ ان دواؤں
کے بخور یا دھونی کا بھی *Benzoin* کے علاوہ لوبان (بینزوئین
اہتمام کر کے بلغم کو رقیق کرنے کی کوشش اسی دور کی
دین ہے۔جدید طب میں فوری اثر کرنے والی دواؤں میں شعب (
سانس کی باریک نالیوں) کو کشادہ کرنے والی دوائیں یعنی
دیتے ہیں اور ساتھ ہی بلغمی ترشح اور *Bronchodilators*
اجتماع کو روکنے کے لیے اور التہاب کو کم کرنے کے لیے
اضافہ کیے جاتے ہیں۔یہ دوائیں کئی قسم کی ہوتی *Steroids*
ہیں اور گولیوں،شربت،انجکشن یا سڑکنے والی شکلوں میں
ملتی ہیں۔
طویل عرصہ تک دوروں سے محفوظ رکھنے والی دوائیں بھی
الگ الگ قسم کی ملتی ہیں اور روزانہ ہی ایک متعینہ ڈوز میں
انہیں لینا لازمی ہوتا ہے۔
کبھی کبھار دونوں قسم کی دواؤں کو ایک ساتھ بھی لینا
لازمی ہوتا ہے۔مگر اصولی صلاح یہ دی جاتی ہے کہ جس فرد
کو دمہ کا عارضہ لاحق ہوا ہے اسے اپنا دمہ اچھی طرح سے
سمجھ لینا چاہیے اور اپنے معالج پر پورا اعتماد رکھ کر اس کی
ہدایات پر برابر عمل کرنا چاہیے۔ہو سکتا ہے کہ کنٹرول کو کچھ
وقت درکار ہو۔مگر کسی دوسرے فرد کے دمے کو اپنے جیسا
دمہ اور اس کے جاری علاج کو اپنے لیے بھی مناسب سمجھنا

ایک بڑی غلطی ہو سکتی ہے۔جو عموماد یکھنے کو ملتی ہے۔
دمہ کے خارجی اور داخلی عوامل پر برابر نظر رکھنے سے
بھی آپ بیشتر اوقات اس عارضہ سے محفوظ رہ سکتے ہیں
میں ایک علاج لکھتا ہوں کسی بھی طبیب سے بنوا کر استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

گائے کا دودھ 4 کلو میں سم الفار 2 تولہ باریک غبار بنا کر ڈال دیں اس میں ایک تازہ دیسی انڈہ ڈال کر ہلکی آنچ

پر پکائیں انڈے کو وقفے وقفے ہلاتے رہیں۔ جب دودھ ڈیڑھ کلو

رہ جائے تو نیچے اتار کر انڈے کا چھلکا اور سفیدی دفن کر دیں۔ صرف زردی کو چھاوں میں خشک کر کے

سفوف بنالیں

خوراک

1 چاول پان کے پتہ میں رکھ کر دیں

4 خوراکیں کافی ہیں۔ دمہ ختم بلکل۔ دودھ گھی خوب کھائیں۔

جوڑ درد بھی ٹھیک ہو جائے گا

قوت باہ میں بے حد اضافہ ہو گا

اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں

دوائے شنگرف

شنگرف رومی۔ جائفل۔ عروسک ملد 1 تولہ فلفل سیاہ 2 تولہ۔

قرنفل۔ الائچی کلاں۔ دار چینی۔ جاوتری ملد 6 ماشہ

زعفران 3 ماشہ

پہلے شنگرف کو آب پیاز سفید 100 گرام میں کھرل کریں پھر فلفل سیاہ کے ہمراہ سحق بلیغ مثل غبار کریں

باقی ادویہ کا سفوف الگ الگ بنا کر اس میں شامل کریں

منقی بغیر بیج 5 تولہ میں شامل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

لقوہ و فالج کے لیے شوربائے مرغ یا عسل کے ہمراہ

امساک کے لیے مکھن کے ہمراہ

وجع المفاصل کے واسطے چرب لقمہ کے ساتھ

مقوی باہ کے لیے بالائی کے ساتھ

اعصابی کمزوری کے لیے دودھ نیم گرم سے ساتھ

بھروسہ کے ساتھ استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

میاں محمد احسن

جلق اور اغلام کے نقصانات اور علاج

فیس بک کی دنیا میں ہر روز اس مرض کے نسخہ جات دیکھنے کو ملتے ہیں لیکن اسکی شرعی حثیت اور نقصانات کم ہی دیکھنے کو ملتے ہیں۔ میں کوشش کرونگا کہ بہتر معلومات اور علاج لکھوں تاکہ جو لوگوں اس مرض میں مبتلا ہو کر اپنی روح حیات ضائع کر چکے ہیں اس کا ازالہ ممکن ہو سکے اور وہ توبہ تائب کر کے زندگی کی رونقوں سے لطف اندوز ہو سکیں۔ سب سے پہلے شرعی حکم

جلق عضو تناسل کو کسی بھی چیز سے رگڑ کر شہوت پوری

کرنے کو کہتے ہیں' اور یہ حرام عمل ہے۔
اللہ سبحانہ وتعالی کا فرمان ہے
وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (6) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ

اور لوگ (ایمان والے ہیں) جو اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔سوائے اپنی بیویوں یا لونڈیوں کے. سو وہ ملامت زدہ نہیں ہے۔اور جو اسکے علاوہ کوئی اور (ذریعہ) تلاش کرے , تو وہ حد سے تجاوز کرنے والے ہیں۔
سورۃالمؤمنون 7-5
اس آیت مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالی نے انسان کو شہوت پوری کرنے کے لیے صرف دو ذرائع جائز قرار دیے ہیں اور وہ اپنی بیویوں یا لونڈیوں کے ساتھ جماع کرنا ہے۔ اسکے علاوہ شہوت رانی کا کوئی بھی تیسرا ذریعہ اللہ تعالی کی مقرر کردہ حد سے تجاوز کرنے کے زمرہ میں داخل ہے۔لہذا مشت زنی (یعنی ہاتھ سے منی نکالنا) , جلق (ہاتھ کے سوا کسی بھی چیز کے ساتھ آلہ تناسل کو رگڑ کر منی نکالنا) , اغلام (لڑکوں سے بد فعلی) وغیرہ سب کام حرام ہیں۔

Masturbation جلق،مشت زنی

جنسی بے راہ روی ہی کی ایک صورت جلق اور استمناء بالید کی ہے۔اسلام کی نگاہ میں انسان کا پورا وجود اور اس کی تمام تر صلاحتیں اللہ کی امانت ہیں۔قدرت نے ان کو ایک خاص مقصد کے تحت جنم دیا ہے۔جو شخص جسم کے کسی حصہ کا غلط استعمال کرتا ہے وہ دراصل خدا کی امانت میں خیانت اور خلق اللہ میں من چاہے تغیر کا مرتکب ہوتا ہے۔انسان کے اندر جو جنسی قوت اور مادۂمنویہ رکھا گیا ہے وہ بھی بے مقصد اور بلا وجہ نہیں ہے،بلکہ اس سے نسل انسانی کی افزائش اور بڑھوتری مقصود ہے اور اس قسم کا عمل چاہے جلق و استمناء بالید ہو یا اغلام بازی یا خود اپنی بیوی سے لواطت،اس مقصد کے عین مغائر اور اس سے متصادم ہے۔ اس لئے یہ عمل بھی ممنوع اور حرام ہے۔آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا ایسے شخص کی طرف اللہ تعالیٰ قیامت کے دن توجہ نہیں فرمائیں گے۔ایک اور روایت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسے شخص پر اللہ اور اسکے فرشتوں کی لعنت بھیجی ہے۔اس کی حرمت پر سورۂ المؤمنون کی آیت نمبر ۵ تا ۷ سے بھی استدلال کیا جاتا ہے۔ جس میں جنسی خواہشات کی تکمیل کے لئے دو ہی

راستوں کی تحدید کر دی گئی ہے۔ایک بیوی،دوسرے لونڈی۔ اور ظاہر ہے کہ یہ ایک تیسری صورت ہے،فقہاء احناف نے اسے قابل تعزیر جرم قرار دیا ہے۔

قضاء شہوت کی نیت سے ایسا کرنا قطعاجائز نہیں،عادتاتو کسی بھی طرح اجازت نہ دی جائے گی،کہ یہ نہ صرف اخلاق کو متاثر کرتا ہے اور فطرت سے بغاوت کے مترادف ہے بلکہ صحتِ انسانی کے لئے بھی سخت مضر ہے۔

عورتوں میں ہم جنسی

جس طرح مردوں کے درمیان فعل خلافِ فطرت حرام ہے،اسی طرح عورتوں کے درمیان بھی فعل خلافِ فطرت جس کو " سحق " کہا جاتا ہے،ناجائز ہے۔رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک عورت دوسری عورت کے ساتھ ایک کپڑے میں نہ رہے۔حضرت واصلہ سے مروی ہے کہ عورتوں کے درمیان باھم لذت اندوزی زنا ہے۔ایک روایت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے علاماتِ قیامت میں سے قرار دیا ہے کہ مرد مرد سے، عورت عورت سے اپنی ضرورت پوری کرے۔

قدرت نے مرد و عورت کو ایک دوسرے کی ضرورت اور تکمیل ضرورت کا سامان بنا کر پیدا کیا ہے اور اس کا مقصد بھی مجرد

شہوت اور ہوس کی تکمیل نہیں،نسل انسانی کی افزائش اور اس کے بقاء میں تسلسل ہے۔ ہم جنسی فطرت کے ان مقاصد میں مخل ہے اور قطعی غیر فطری ہے۔

کتاب و سنت کے دلائل کے مطابق مشت زنی اور خود لذتی حرام ہے۔

اول : قرآن مجید سے دلائل

ابن کثیر رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ : امام شافعی اور ان کی موافقت کرنے والے علمائے کرام نے ہاتھ سے منی خارج کرنے کے عمل کو اس آیت سے حرام قرار دیا ہے،فرمان باری تعالی ہے

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ(5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْمَا مَلَكَتْ { أَيْمَانُهُمْ{اور وہ لوگ جو اپنے شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں [5] ما سوائے اپنی بیویوں کے یا لونڈیوں کے جن کے وہ مالک ہیں۔[المؤمنون : 6،5]

امام شافعی کتاب النکاح میں لکھتے ہیں : " جب مومنوں کی صفت یہ بیان کر دی گئی کہ وہ اپنی شرمگاہوں کو اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے سوا کہیں استعمال نہیں کرتے ،اس سے ان کے علاوہ کہیں بھی شرمگاہ کا استعمال حرام ہوگا۔۔۔پھر اللہ تعالی نے اسی بات کی مزید تاکید کرتے ہوئے فرمایا : } فمَن

ابْتَغَى وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ {چنانچہ جو شخص ان کے علاوہ کوئی اور راستہ تلاش کرے تو وہی لوگ زیادتی کرنے والے ہیں۔[المؤمنون : 7] اس لیے مردانہ عضوخاص کو صرف بیوی اور لونڈی میں ہی استعمال کیا جا سکتا ہے،اس لیے مشت زنی حلال نہیں ہے،واللہ اعلم " ماخوذ از امام شافعی " کی " کتاب الام

کچھ اہل علم نے اللہ تعالی کے اس فرمان سے بھی خود لذتی کو حرام قرار دیا،اللہ تعالی کا فرمان ہے

وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِن فَضْلِهِ {اور جو لوگ نکاح کی استطاعت نہیں رکھتے تو وہ اس وقت تک عفت اختیار کریں یہاں تک کہ اللہ تعالی انہیں اپنے فضل سے غنی کر دے[النور : 33] لہذا عفت اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ شادی کے علاوہ ہر قسم کی جنسی تسکین سے صبر کریں۔

دوم: احادیث نبویہ سے خود لذتی کے دلائل

علمائے کرام نے سیدنا عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کی روایت کو دلیل بنایا کہ جس میں ہے کہ : " ہم نوجوان نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ تھے اور ہمارے پلے کچھ نہیں تھا،تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا : (نوجوانوں کی جماعت !

جو تم میں سے شادی کی ضروریات [شادی کے اخراجات اور جماع کی قوت] رکھتا ہے وہ شادی کر لے؛کیونکہ یہ نظروں کو جھکانے والی ہے اور شرمگاہ کو تحفظ دینے والی ہے،اور جس کے پاس استطاعت نہ ہو تو وہ روزے لازمی رکھے،یہ اس کیلیے توڑ ہے [یعنی حرام میں واقع ہونے سے رکاوٹ بن جائے گا "(بخاری : 5066)

تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے شادی کی استطاعت نہ رکھنے کی صورت میں روزہ رکھنے کی تلقین فرمائی حالانکہ روزہ رکھنا مشکل کام ہے،لیکن آپ نے خود لذتی کی اجازت نہیں دی،حالانکہ خود لذتی روزے کی بہ نسبت ممکنہ آسان حل ہے اور ایسی صورت میں فوری حل بھی ہے،لیکن پھر بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی اجازت نہیں دی۔

اس مسئلے کے بارے میں مزید دلائل بھی ہیں لیکن ہم انہی پہ اکتفا کرتے ہیں۔واللہ اعلم

رہا یہ مسئلہ کہ جو شخص اس گناہ میں ملوث ہو تو اس کیلیے اس بیماری سے بچنے کیلیے متعدد مشورے اور عملی اقدامات ہیں

اس گناہ سے بچنے کا محرک یہ ہو کہ میں نے اللہ کے حکم کی پاسداری کرنی ہے اور اللہ کی ناراضی سے بچنا ہے۔

اس بیماری کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کیلیے رسول اللہ صلی

اللہ علیہ وسلم کی وصیت پہ عمل کرے اور شادی کر لے۔
مشت زنی اور خود لذتی کی طرف لے جانے والے خیالات اور وسوسوں سے دور رہے، اپنے ذہن اور فکر کو دینی اور دنیاوی مفید سر گرمیوں میں مشغول رکھے؛کیونکہ وسوسوں میں پڑ کر انہی میں گھرتے چلے جاتے سے وسوسوں کا انسان پر تسلط قائم ہو جاتا ہے اور پھر بیماری عادت بن جاتی ہے اور اس سے خلاصی پانا مشکل ہو جاتا ہے۔
نظروں کی حفاظت کریں؛کیونکہ ہیجان انگیز تصاویر یا ویڈیوز دیکھنے سے شہوت بھڑکتی ہے اور انسان حرام کام پر آمادہ ہو جاتا ہے،اسی لیے اللہ تعالی کا فرمان ہے }: قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ{آپ کہہ دیں مومنوں کو وہ اپنی نظریں جھکا کر رکھیں۔[النور : 30]،اسی طرح نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے : (ایک نظر کے بعد دوسری مرتبہ نظر مت دوڑاؤ) ترمذی 2777) اور صحیح الجامع (7953) میں [البانی نے] اسے حسن قرار دیا ہے۔لہذا پہلی نظر وہ ہے جو اچانک پڑ جائے،تو اچانک پڑنے والی نظر میں کوئی گناہ نہیں ہے؛لیکن دوسری نظر حرام ہے،اسی طرح ایسی جگہوں سے بھی دور رہیں جہاں پر ہیجان انگیز صورت حال پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔
مختلف قسم کی عبادات میں مصروف عمل رہیں اور گناہ

کیلیے فرصت ہی نہ چھوڑیں۔
مشت زنی اور خود لذتی سے جسمانی صحت پر رونما ہونے والے طبی نقصانات کو ذہن میں اجاگر رکھیں کہ اس سے نظر کمزور ہوتی ہے،اعصاب ڈھیلے پڑتے ہیں اور عضو خاص بھی کمزور ہو جاتا ہے،اسی طرح کمر کا درد شروع ہو جاتا ہے،یا اسی طرح کے دیگر نقصانات اہل طب بیان کرتے ہیں ان سب کو ذہن نشین رکھیں۔ایسی ہی نفسیاتی نقصانات مثلا:ذہنی تناؤ اور ضمیر کی ملامت،ان سب نقصانات میں سے سب سے بڑھ کر یہ کہ نمازیں ضائع ہو جائیں گی کیونکہ بار بار غسل کرنا پڑے گا یا غسل کرنے کو دل نہیں چاہے خصوصا جب سردیوں کا موسم ہو،اسی طرح روزہ خراب ہو جائے گا۔
اپنے آپ کی دی گئی غلط تسلیوں سے دور کریں:کیونکہ کچھ نوجوان یہ سمجھتے ہیں کہ اپنے آپ کو زنا یا لواط سے بچانے کیلیے خود لذتی جائز ہے،حالانکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ انسان زنا یا لواط کے قریب جا ہی نہ سکتا ہو۔
ارادی قوت اور عزم مصمم ہر وقت ساتھ ہو،اور یہ کہ اپنے آپ کو شیطان کے سامنے ڈھیر مت کرے،تنہائی سے بچے،مثلا رات کو اکیلے مت سوئے،اور ویسے بھی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ : (کوئی بھی شخص اکیلے رات مت

گزارے) اسے امام احمد نے روایت کیا ہے اور صحیح الجامع (6919) میں بھی موجود ہے۔

نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا تجویز کردہ کار گر علاج اپنائے، یعنی روزے رکھے، کیونکہ روزہ شہوانیت کو ماند کر دیتا ہے اور جنسی خواہش کو معتدل بنا دیتا ہے، تاہم غیر مناسب طریقے مت اپنائے کہ قسم اٹھا لے کہ آئندہ ایسا نہیں کروں گا، یا نذر مان لے؛ کیونکہ اگر اس نے دوبارہ یہی کام کر لیا تو یہ قسم توڑنے کی بنا پہ ایمان میں کمی کا باعث ہو گا، اسی طرح ایسی ادویات مت استعمال کرے جو شہوت کو ٹھنڈا کر دیں؛ کیونکہ ان سے طبی اور جسمانی نقصانات رونما ہو سکتے ہیں، کیونکہ صحیح احادیث میں یہ بھی منع ہے کہ انسان ایسی چیزیں کھائے جن سے شہوت کلی طور پر ختم ہو جائے۔

سوتے وقت سونے کے اذکار کی پابندی کرے، دائیں کروٹ پہ سوئے اور منہ کے بل اوندھا مت لیٹے؛ کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح لیٹنے سے منع فرمایا ہے۔

گناہوں سے دوری اور پاکدامنی کا دامن کبھی نہ چھوڑے؛ کیونکہ حرام کاموں سے رکے رہنا ہمارے لیے لازمی ہے؛ اگرچہ

نفس چاہتا ہے کہ گناہ کرے۔اور ہمیں یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ جب نفس عفت اور پاکدامنی کا عادی ہو جائے تو پھر یہ انسان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے؛کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے : (جو شخص عفت چاہے اللہ تعالی اسے پاکدامنی عطا کر دیتا ہے اور جو اللہ تعالی سے تونگری چاہے تو اللہ تعالی اسے غنی فرما دیتا ہے اور جو صبر چاہے اللہ تعالی اسے صبر عطا کر دیتا ہے،اور کوئی شخص صبر جیسی نعمت عطا نہیں کیا گیا) بخاری مع الفتح : (*146/9*)

اگر انسان اس گناہ میں ملوث ہو بھی جائے تو فوری توبہ استغفار کر لے،نیکی کرے،مایوسی اور اداسی کا شکار نہ ہو؛ کیونکہ یہ کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔

آخر میں یہ ہے کہ اللہ تعالی سے صدق دل کے ساتھ گڑگڑا کر دعا کر کے اس قبیح عادت سے خلاصی کا علاج ہو سکتا ہے ی سب سے مؤثر علاج ہے؛کیونکہ اللہ تعالی دعا کرنے والے کی دعا سنتا ہے جب بھی وہ اللہ کو پکارتا ہے۔

واللہ اعلم

انسان جب بچپن کی حدود سے جوانی میں قدم رکھتا ہے تو اس کے جسمانی اعضا کی ساخت اور نشونما میں بڑھوتری کے ساتھ ساتھ جنسی خواہشات بھی بڑھنے لگتی ہیں۔اگر ان خواہشات کو پورا کرنے کے فطری طریقے میسر نہ ہوں تو

انسان غیر فطری طریقوں سے انہیں پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔
اس طرح وہ اپنے ہی جنسی اعضا سے لذت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔جسے مشت زنی،جلق بازی،اسمتناء بالیداور ہینڈ پریکٹس کہتے ہیں۔
مشت زنی ***masturbation*** کی عادت نو عمر لڑکوں اور طالب علموں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔جنسی خواہشات کی تکمیل کے لیے مشت زنی صرف مرد حضرات ہی نہیں کرتے بلکہ عورتیں بھی اس معاملہ میں کسی سے پیچھے نہیں ہیں۔عورت کا مشت زنی کرنا فنگرنگ،چپٹی یا مساحقہ کہلاتا ہیں۔
دنیا کا کوئی ملک،کوئی خطہ یا جگہ ایسی نہیں ہے کہ جہاں اس فعل کے کرنے والے نہ پائے جاتے ہوں۔یہ بری عادت زمانہ قدیم سے ہی چلی آ رہی ہے۔اور ہر علاقے،خطے میں اس برے فعل کو مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔
مشت زنی کی عادت بچپن سے شروع ہو کر بلوغت کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتے ہوئے نوجوان میں پختگی اختیار کر جاتی ہے۔ابتداء میں بچہ شوقیہ اس لذت میں گرفتار ہوتا ہے اور بعد میں آہستہ آہستہ یہ عادت اتنی پختہ ہو جاتی ہے کہ انسان کو کسی قسم کا ڈر اور خوف نہیں رہتا۔

مشت زنی ایک ایسا برا فعل ہے کہ جب بھی انسان اس سے جان چھڑانے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اندار ایک عجیب سی کش مکش شروع ہو جاتی ہے۔ایک طرف نوجوان کوشش کرتے ہیں کہ یہ بری عادت ختم ہو جائے تو دوسری طرف اس کی کشش انہیں یہ عادت چھوڑنے نہیں دیتی۔

جب بھی اس عادت سے نجات کی کوشش کی جاتی ہے تو اس فعل میں مزید رغبت محسوس ہوتی ہے۔آج بھی دنیا میں لاکھوں لوگ ہیں جو مشت زنی سے بچنے کا طریقہ ڈھونڈنے کے بجائے مشت زنی کرنے کا طریقہ،مشت زنی کے فائدے اور مشت زنی کے حق میں دلائل ڈھونڈتے رہتے ہیں۔

مشت زنی کے نقصانات

مشت زنی کرنے والے دور سے ہی پہچانے جاتے ہیں کیونکہ ان کے چہرے کی خوبصورتی،حسن و رعنائی گہنا کر انہیں ہمیشہ کا مریض بنا دیتی ہے۔اس سے انسان کے اندر ہمہ وقت تھکن،نا امیدی،مرجھاہٹ چمکتی نظر آتی ہے۔آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔پیشاب تیز ار جلا ہوا آتا ہے۔

یہ برا فعل صحت کو اس حد تک خراب کر دیتا ہے کہ اس فعل کا ارتکاب کرنے والے حضرات شادی کے نام سے بھاگتے ہیں، کیونکہ خرابی صحت کی وجہ سے انہیں پتا ہوتا ہے کہ وہ ازدوجی زندگی کے معاملات کی انجام دہی میں ناکام رہیں گے۔

خرابی صحت کی وجہ سے ایسے افراد اپنا علاج کروانے کے لیے جھوٹے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس پہنچ جاتے ہیں،جو انہیں دل کھول کر لوٹتے ہیں۔اس کے باوجود بھی نہ تو ان کا علاج ہو پاتا ہے اور نہ ہی ان کی بری عادت ختم ہو پاتی ہے۔

مشت زنی سے نہ صرف جسمانی صحت خراب ہوتی ہے بلکہ اس کے برے اثرات نازک اعضاء پربھی مرتب ہوتے ہیں۔جس سے نہ صرف عضو خاص ٹیڑھا اور جڑ سے پتلا ہو جاتا ہے بلکہ قوت باہ میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔

یہ بھی پڑھیے : قوت باہ کیا ہے،قوت باہ میں اضافے کے قدرتی طریقے

جب کوئی نوجوان مشت زنی کرتا ہے تو عضو خاص کی باریک شریانیں یا تو پچک جاتی ہیں یا پھر کوئی شریان پھٹ کر اس کا خون شریان میں جم جاتا ہے جس سے شریان میں خون کی آمد و رفعت معطل ہوجاتی ہے۔

مشت زنی سے عضو کے پٹھوں میں سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے جس سے پٹھوں میں تناؤ نہیں آتا۔ شریانوں میں خون کے نہ پہنچنے،پٹھوں میں تناؤ نہ آنے اور جلد ڈھیلی ہونے کے باعث عضو تناسل کا اکڑاؤ،سختی،تناؤ اور جوش بالکل ختم ہوجاتا ہے۔

زیادہ تر نوجوان باتھ روم میں مشت زنی کرتے ہیں اور پھر فوراً

ہی اپنے عضو کو پانی سے دھو لیتے ہیں اس طرح گرم عضو پر ٹھنڈا پانی لگنے سے عضو کے پٹھے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

مشت زنی یا اغلام بازی جیسے گندے فعل کے باعث نہ صرف عضو کا اکڑاؤ ختم ہوجاتا ہے بلکہ اس کاسائز بھی چھوٹا ہوجاتا ہے اور یہ جڑ سے پتلا اور ٹیڑھا ہوکر مرد کے لئے شرمندگی کا سبب بنتا ہے

اس مرض میں مبتلا افراد ہر وقت پریشان رہتے ہیں،کسی کام میں دل نہیں لگتا،دماغ اور قوت حافظہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔

اس برے فعل کے مرتکب افراد ذلت آمیز زندگی گزارتے ہوئے ایک ایسی حد تک پہنچ جاتے ہیں جہاں انہیں خود کشی کے سوا کوئی راہ نظر نہیں آتی۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری لکھتے ہیں

مشت زنی سے خود اعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی ہے۔دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ذہنی الجھنیں بڑھ جاتی ہیں۔فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے کنارہ کش ہو جاتا ہے۔عضو مخصوص کی رگیں ابھر آتی ہیں اور ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ایسے لڑکے جوان ہو کر عموما اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا،کچھ یاد نہیں رہتا۔

بے چینی،اداسی،افسردگی،مایوسی،گھبراہٹ اور جھجک

اس پر طاری ہو جاتی ہے۔کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں،مشت زنی سے جریان،احتلام،سرعت انزال اور نامردی تک کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔معدہ خراب ہو جاتا ہے۔بھوک مر جاتی ہے۔رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔گال پچک جاتے ہیں اور انسان زندہ لاش بن کر (رہ جاتا ہے۔نوجوانوں کے مسائل اور ان کا حل

قرآن و حدیث کی روشنی میں

قرآن پاک کی سورہ المومنون میں ہے

اوروہ جو اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔سوائے اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے بیشک ان پر کوئی الزام نہیں۔لیکن جو اس کے علاوہ کچھ اور چاہیں تو ایسے ہی لوگ حدِ(شرع) سے بڑھنے والے ہیں۔

ان آیات سے اکثر علماء یہ استدلال کرتے ہیں کہ چونکہ اسمتناء بالید یعنی اپنے ہاتھ سے مشت زنی کرنا بھی بیوی اور لونڈی کے علاوہ شرمگاہ کا استعمال ہے۔چنانچہ یہ بھی زنا کی طرح حرام ہے۔

قرآن پاک کی سورۃنور میں ہے : " اور جن کو نکاح کی حیثیت نہ ہو وہ پاک دامنی کو اختیار کئے رہیں یہاں تک کہ خدا ان کو اپنے فضل سے غنی کر دے۔ "

قرآن میں واضح طور پر ہر قسم کی فحاشی سے دور رہنے کی ہدایت کی گئی ہے۔" اور بے حیائی کی باتوں کے پاس بھی نہ پھٹکنا (خواہ) وہ علانیہ ہوں یا پوشیدہ"۔سورۃ الانعام

ابراہیم،علقمہ کہتے ہیں کہ میں عبداللہ بن مسعود کے ساتھ چل رہا تھا،تو انہوں نے کہا کہ ہم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے،آپ نے فرمایا کہ جو شخص مہر ادا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو وہ نکاح کرلے اس لئے کہ وہ نگاہ کو نیچی کرتا ہے اور شرمگاہ کو زنا سے محفوظ رکھتا ہے اور جس کو اس کی طاقت نہ ہو تو وہ روزے رکھے اس لئے کہ روزہ اس کو خصی بنا دیتا ہے۔

سہل رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن سعد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا جو شخص اپنے دونوں جبڑوں کے درمیان کی چیز (زبان) اور دونوں ٹانگوں کے درمیان کی چیز (یعنی شرمگاہ) کا ضامن ہو تو اس کے لئے جنت کا ضامن ہوں۔

امام حسن بن عرفہ نے اپنے مشہور جز میں ایک حدیث وارد کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں سات قسم کے لوگ ہیں جن کی طرف اللہ تعالیٰ نظر رحمت سے نہ دیکھے گا اور نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ انہیں عالموں کے ساتھ جمع کرے گا اور انہیں سب سے پہلے جہنم میں جانے والوں کے ساتھ جہنم میں داخل کرے گا یہ اور بات ہے کہ وہ

توبہ کرلیں توبہ کرنے والوں پر اللہ تعالیٰ مہربانی سے رجوع فرماتا ہے ایک تو ہاتھ سے نکاح کرنے والا یعنی مشت زنی کرنے والا اور اغلام بازی کرنے اور کرانے والا۔اور نشے باز شراب کا عادی اور اپنے ماں باپ کو مارنے پیٹنے والا یہاں تک کہ وہ چیخ پکار کرنے لگیں اور اپنے پڑوسیوں کو ایذاء پہنچانے والا یہاں تک کہ وہ اس پر لعنت بھیجنے لگے اور اپنی پڑوسن سے بدکاری کرنے والا۔

علاج

مغز کرنجوہ۔ قرنفل۔ جائفل۔1۔1تولہ کا باریک سفوف بنا ہمراہ شیر سینڈھ مساوی الوزن کھرل کر کے بقدر نخود گولیاں بنالیں 1گولی چند قطرے روغن یاسمین حل کر کے

رات کو طلاء کریں اور برگ پان باندھ دیں۔3سے5روز کافی ہے۔ صبح صاف کر دیں رطوبت خارج ہو گئی خفیف سا مکھن لگائیں خشکی آجائے گی

عضو کے تمام نقائص دور ہو جائیں گے

جاری ہے

زنانہ بانجھ پن مکمل کورس

مصبر۔مرمکی2۔2تولہ

زعفران۔ہیرا ہینگ۔کشتہ فولاد6۔6ماشہ

تمام کا سفوف بنا کر نخودی گولیاں بنالیں

1گولی صبح وشام دودھ کے ساتھ دیں

تخم میتھرے 3تولہ۔ تخم خیارین ڈیڑھ تولہ۔ اجوائن دیسی۔ سونف رومی۔ سوئے۔ مجیٹھ۔ تخم کرفس 9۔9 ماشہ

ڈیڑھ پاو چینی

معروف طریقہ سے شربت تیار کریں

2چمچ دن میں 3بار کھانے کے بعد

ان دونوں نسخوں سے حیض کی بے قاعدگی دور ہو جائے گی۔ مدتوں کا بند حیض جاری ہو گا

مصبر 1تولہ۔ سقمونیا ولائتی۔ اجوائن خراسانی۔ گودا حنظل۔ غاریقون 6۔6ماشہ۔ شہد کے ہمراہ شیاف بنالیں

اس کے رکھنے سے رحم کے نقائص دور ہو جائیں گے

سنڈھ۔ لونگ 1۔1تولہ۔ ساذج ہندی۔ دار چینی۔ جڑپان۔ سنبل الطیب۔ جائفل 6۔6ماشہ۔ درونج عقربی 4 2تولہ

ورق طلا 2رتی۔ ورق نقرہ 8رتی۔ مشک خالص 3رتی

شہد 1پاو جھاگ دور کر کے معجون بنالیں

2۔3ماشہ صبح وشام ہمراہ دودھ دیں

اس سے اندرونی خرابیوں اور کمزوریوں کا ازالہ ہو کر حمل قائم ہو گا

سب نسخہ جات کسی طبیب سے بنوا کر استعمال کریں

اللہ بہتر کرے گا انشاء اللہ مکمل صحت ہوگی

میاں محمد احسن

Golden drop's: سنہری قطرے

گلیسرین 10 تولہ۔ سنکھیا سفید 1 ماشہ

سنکھیا مثل غبار بنالیں اور کسی اینمل شدہ برتن میں دونوں چیزیں ڈال کر سپرٹ لیمپ پر رکھ دیں اس میں ہلکا ہلکا جوش آتا رہے گا جب سنکھیا حل ہو جائے تو اس میں زعفران 4 رتی ڈال کر 2۔3 جوش دیں۔ سنہری رنگ کا محلول تیار ملے گا۔ نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے شیشے کی بوتل میں محفوظ کرلیں

ایک قطرہ حلوہ یا مکھن میں نامرد کو مرد بنا دیتا ہے

غذا مرغن اور دودھ گھی خوب استعمال کریں

بطور طلاء مجلوقین کے لیے آب حیات ہے

گنجا پن دور کرنے کے لیے استعمال کریں انشاء اللہ بال پیدا ہونگے۔ بالچر کا لاجواب علاج ہے

برص کا ذب پر لگانے سے مرض دور ہو جاتا ہے

اکسیر بہرہ پن

چربی سنگدانہ مرغ۔ حلتیت۔ وج ترکی۔ جند بید ستر ہر ایک تولہ روغن بادام 10 تولہ

تمام اشیاء کو جو کوب کر کے روغن بادام میں ہلکی آگ پہ جوش دے کر چھان لیں۔ رات سوتے وقت 2 قطرے کان میں ڈالیں چند روز میں ہی آرام آجائے گا انشاء اللہ

طلا مالکنگنی

عاقرقرحا 1 تولہ۔ عقر قرحا 2 تولہ۔ لونگ۔ جلوتری ہر ایک اڑھائی تولہ۔ مالکنگنی۔ دار چینی 5۔5 تولہ۔ جند بیدستر آدھا تولہ۔ سم الفار 1 تولہ روغن زیتون 450 ملی لیٹر

سم الفار کو باریک کر کے 2 کلو دودھ میں ضامن لگا کر مکھن نکالیں اور روغن نکالیں

باقی اشیاء جو کوب کر کے روغن زیتون میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ اس کے بعد ہلکی آنچ پہ چیزوں کو جلائیں

آخر میں روغن سم الفار شامل کر کے نیچے اتار لیں

ٹھنڈا ہونے محفوظ کر لیں

بہترین طلا تیار ہے

عضو میں سختی لاتا ہے لاغری سستی دور کرتا ہے

لمبائی اور موٹائی میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے

ٹیڑھا پن ختم کرتا ہے

کوئی آبلہ وغیرہ نہیں ڈالتا ہے

اندرونی کمزوری کے لیے دوائے شنگرف خوردنی طور پر استعمال کریں نسخہ دوبارہ لکھتا ہوں

دوائے شنگرف

شنگرف رومی۔ جائفل۔ عاقرقرحا مکد 1 تولہ فلفل سیاہ 2 تولہ۔

قرنفل۔ الائچی کلاں۔ دار چینی۔ جاوتری مکد 6 ماشہ

زعفران 3 ماشہ

پہلے شنگرف کو آب پیاز سفید 100 گرام میں کھرل کریں پھر فلفل سیاہ کے ہمراہ سحق بلیغ مثل غبار کریں

باقی ادویہ کا سفوف الگ الگ بنا کر اس میں شامل کریں

منقی بغیر بیج 5 تولہ میں شامل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

لقوہ و فالج کے لیے شوربائے مرغ یا عسل کے ہمراہ

امساک کے لیے مکھن کے ہمراہ

وجع المفاصل کے واسطے چرب لقمہ کے ساتھ

مقوی باہ کے لیے بالائی کے ساتھ

اعصابی کمزوری کے لیے دودھ نیم گرم سے ساتھ

بھروسہ کے ساتھ استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

میاں محمد احسن

ضعف دماغ کے لیے

صندل سفید۔ دانہ الائچی خورد۔ کشنیز خشک۔ اسطوخدوس۔ مرچ سیاہ ہموزن تمام کا سفوف بنا کر 2۔3 گرام صبح وشام کھانے پانی سے

ضعف دماغ کے لیے

گندھک آملہ سار۔ باپچی۔ چوب چینی ہموزن لے کر سفوف بنالیں 1 گرام کیپسول 3 بار دن میں

مصفی خون۔ پھوڑے پھنسی اور خارش تر و خشک کے لیے

تازہ مچھلی سالم توے پر رکھ کر کوئلہ کرلیں 1 چٹکی شہد میں ملا کر بچہ کو چٹائیں۔ کھانسی دور ہوگی

گلنار۔ گلسرخ۔ پھلی کیکر 9۔9 ماشہ۔ گوند کیکر۔ تج۔ گیرو 1۔1 تولہ۔ تریاق 1 ماشہ

نخودی گولیاں 1۔1 صبح و شام

استحاضہ کی خاص دوا

مغز کرنجوہ 1 عدد۔ اجوائن۔ ہلدی 1۔1 ماشہ سردائی بنا کر نیم گرم پلائیں۔ ہسٹیریا یعنی باؤ گولہ کے لیے بہترین

دوا ہے

دن میں 2 بار

پان کی جڑ 5 تولہ آب برگ کریلہ 1 بوتل میں کھرل کرکے نخود بنائیں 1 گولی رات کو دودھ کے ساتھ

جسم درد۔ ٹائمنگ اور مقوی باہ کے لیے

کلونجی 1 تولہ گڑ 2 تولہ قدرے گھی ملا کر پانی میں جوش دیں نہار منہ 4۔5 دن پہلے استعمال کروائیں۔ بندش و

درد حیض ختم کرتا ہے

زیرہ سفید۔ نمک سیاہ ہموزن سرکہ میں بھگو دیں۔ خشک ہونے پر پھر بھگوئیں۔

خوراک

1 ماشہ ہمراہ پانی

معدہ وفٹ رہے گا

جریان منی و مذی کے لیے

تالمکھانہ 5 تولہ شیر برگد میں تر و خشک کریں 3 مرتبہ۔ پھر ثعلب اور مصری 5۔5 تولہ ملا کر سفوف بنالیں

2۔ 4ماشہ گائے کے دودھ سے۔ جریان منی و مذی کے لیے

سونف 1تولہ تھوڑے پانی میں سردائی کی طرح گھوٹ لیں۔ اس میں گائے کا تازہ دودھ دھویں تقریباً پاؤ اور پی جائیں 7دن

زعفران 1ماشہ آب ادرک 6ماشہ میں کھرل کر کے متواتر لیپ کریں 7دن

معجون مقوی دماغ

نمک منڈی بوٹی۔ نمک تر پھلہ 1۔1تولہ

اسطوخدوس۔ مربہ ہلیلہ 5۔5تولہ

کشنیز۔ سنا مکی۔ منقہ ہر ایک اڑھائی تولہ

اصل السوس ڈیڑھ تولہ

شہد 250گرام

معجون بنا کر 2گرام کھانے کے بعد لیں

مصفی خون۔ ہاضم و قبض کشا اور دافع دائمی نزلہ و زکام کے لیے بہترین ہے

حب بواسیر خونی

تخم گندنا۔ رسوت ہر ایک سوا تولہ

بیخ انجبار۔ گل ارمنی 9۔9ماشہ

برگ گکروندہ سبز 4تولہ۔ مرچ سیاہ 41دانہ

کھرل کر کے بقدر کنار دشتی گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام پانی سے

پرانی سے پرانی بواسیر ختم ہو جائے گی

روح امرت

سم الفار 6 ماشہ 50 گرام آب لیموں میں کھرل شدہ

شنگرف 1 تولہ 100 گرام آب ادرک میں کھرل شدہ

زعفران 1 تولہ 50 گرام عرق گلاب سہ آتشہ میں کھرل شدہ

درجن زردی بیضہ مرغ ہر سہ اشیاء میں 1۔1 زردی ڈال کر کھرل کرتے جائیں جب تمام زردیاں ختم ہو 2 جائیں تو ریگ ماہی 2 تولہ باریک کر کے ملا دیں

کلو دودھ بھینس میں تمام اشیاء شامل کر کے ضامن لگا کر مکھن نکالیں اور مکھن کو گرم کر کے روغن حاصل 5 کریں

1۔2 قطرے دودھ، بالائی، حلوہ میں ملا کر کھائیں مرغن غذا استعمال کریں

زبردست مقوی اعصاب ہے۔ دل و جگر اور معدہ کو قوی کرتا ہے۔ خون صالح پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگتی ہے بدن میں توانائی اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ جوانوں اور بوڑھوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ نزلہ و زکام میں بھی مفید ہے

مقوی باہ اور ممسک اعلیٰ ہے

میں دم تعویز دھاگوں کے بلکل بھی خلاف نہیں بشرطیکہ اللہ کے کلام سے ہو کیونکہ اس مومنین کے لیے شفاء اور رحمت ہے۔ ہمارے اس جاتے ماحول میں بچوں کا سوکھا پن ایک عام بیماری کے علاوہ
مسان۔ سایہ۔ آنجہل بھوت۔ پری و چڑیل اور تعویز گنڈوں کے اثر سے موسوم کیا جاتا ہے اور جس کے اثر سے ہر سال ہزاروں بچے سوکھ سوکھ کر جان دے دیتے ہیں۔ آج ایک شربت لکھتا ہوں چند دنوں کے استعمال سے بچہ خوب کھائے پئے گا اور موٹا تازہ صحت مند ہو جائے گا انشاءاللہ
100 گرام۔ زیرہ سفید 50 گرام۔ برگ اڑوسہ 200 برگ کنگھی بوٹی تازہ آدھا کلو۔ گل نیلوفر گرام۔ خوب کلاں 30 گرام ملٹھی 100 گرام۔ قشر نارنج 20 گرام۔ الائچی خورد 6 گرام
5 کلو پانی ملا کر 1 لیٹر عرق کشید کریں اور اس میں 1 لیٹر ہی لائم واٹر ملا لیں۔ ڈیڑھ کلو چینی ملا کر شربت تیار کریں

خوراک

حسب عمر 1 چمچ سے 3 چمچ تک دن میں 2 بار دیں
چونا قلعی ان بجھا 6 تولہ لے کر 1 لیٹر پانی میں 36 گھنٹے کے لیے بھگو دیں 6۔7 گھنٹہ بعد ہلا دیا کریں اسکے بعد جب چونا نیچے بیٹھ جائے گا تو پانی نتھار لیں یہی لائم واٹر ہے
بنائیں اور استعمال کروائیں۔ آنے والے مستقبل کو تندرست بنائیں

میاں محمد احسن

افسنتین۔ مکو دانہ 1۔1 تولہ
تخم کشوث 9 ماشہ۔ نوشادر۔ قلمی شورہ۔ جو کھار 3۔3 ماشہ
باریک پیس کر 1۔2 ماشہ پانی سے استعمال کریں
امراض جگر و گردہ کے لیے بہترین دوا ہے
جگر کے سدوں کو کھولتا ہے مدر بول ہے

حب زعفرانی خاص

عقر قرحا۔ لونگ۔ دار چینی۔ مغز جائفل۔ جلوتری 4۔4 تولہ
ریگ ماہی۔ زعفران۔ جوز ماثل۔ اجوائن خراسانی۔ 2۔2 تولہ
شنگرف۔ جند بید ستر۔ ازراقی مدبر ہر ایک ڈیڑھ تولہ
پہلے شنگرف کو آب ادرک میں 4 گھنٹے کھرل کریں باقی
تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں
پھر تمام ادویہ میں آدھا کلو آب کریلہ جذب کر کے نخودی گولیاں بنالیں
1 گولی رات کو دودھ کے ساتھ کھائیں
فوائد لکھنے کی ضرورت نہیں گولی خود ہی بولے گی
اللہ ہر کسی کو صحت کاملہ عطا فرمائے

میاں محمد احسن

اسطوخدوس 1 تولہ۔ گل گاوزبان۔ تخم مورد۔ کشنیز ہر ایک 3 تولہ۔ تخم کاہو 5 تولہ۔ اجوائن خراسانی۔ کوکنار ہر ایک 6 تولہ خشخاش 12 تولہ

تمام اشیاء کو 4 کلو پانی میں 24 گھنٹے کے لیے بھگودیں اس کے بعد جوش دیں جب پانی 1 کلو رہ جائے تو چھان لیں 1 کلو چینی ملا کر قوام تیار کریں

پھر اس میں درج ذیل اشیاء کا سفوف بنا کر شامل کر کے معجون بنالیں

گل سرخ۔ رب السوس۔ گوند کتیرا۔ گوند کیکر۔ مرکی۔ کشنیز ہر ایک 1 تولہ

خوراک

3۔5 ماشہ صبح وشام کھانے کے بعد

کھانسی۔ نزلہ وزکام اور کیرا کی بے مثال دوا ہے

دوائے تبخیر

فلفلین۔ زنجبیل۔ اجوائن دیسی۔ زیرہ سفید۔ نمک لاہوری 2۔2 تولہ ہیرا ہینگ 1 تولہ سوڈا بائی کارب 6 ماشہ

1۔2 ماشہ صبح وشام کھانے کے بعد

دوائے بیگان

کاکڑا سنگی۔ گھاس۔ ناگر موتھا۔ اتیس برابر وزن لے کر الگ الگ سفوف بنالیں پھر مکس کر کے 2 گھنٹے کھرل کریں 2 سے 4 رتی شہد یا شربت بنفشہ میں ملا کر دن میں 3۔4 بار چٹائیں۔

کھانسی۔ نزلہ وزکام۔ بخار اور بدہضمی میں نہایت مفید ہے

حب قبض کشا

پوست آملہ۔ پوست ہلیلہ زرد۔ پوست بلیلہ۔ پوست ہلیلہ کابلی۔ ہلیلہ سیاہ۔ فلفل سیاہ۔ سقمونیا۔ سہاگہ بریاں
تمام ادویہ ہم وزن لے کر سفوف بنالیں عرق گلاب میں گھس کر نخودی گولیاں بنالیں
1۔2 گولیاں نیم گرم دودھ کے ساتھ یا پانی کے ساتھ
بے ضرر قبض کشا ہے

بال افزا

تخم حنظل۔ مالکنگنی ہر ایک آدھا کلو کوٹ کر 4 کلو پانی ملا کر آگ پر رکھیں جب پانی 2 کلو رہ جائے تو روغن کنجد خالص 3 پاؤ ملا کر پکائیں۔ جب پانی جل جائے صرف تیل رہ جائے تو چھان کر تیل شیشی میں محفوظ کرلیں
سر پر مالش کریں بطریقہ معروف
نزلہ وزکام کو جڑ سے ختم کرتا ہے کچھ عرصہ استعمال کرنے سے خشکی ختم اور بال گرنا بند ہوجاتے ہیں
بھیڑ کا دودھ 4 تولہ برادہ دندان فیل 2 تولہ کھرل کرکے مقام ماؤف پر لیپ کریں 4۔5 دن میں ہی بال نکل آتے ہیں

اکسیر معدہ

پوست بیخ مدار 2 تولہ۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ 1۔1 تولہ تخم جوزماثل 3 ماشہ۔ کشنیز 9 ماشہ۔ گندھک آملہ سار مدبر 7 ماشہ

تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں گندھک میں 4 گھنٹے کھرل کریں اسکے بعد آب لیموں میں 4 گھنٹے کھرل کر کے نخود بنائیں

ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ

درد شکم۔ ضعف معدہ کے لیے بہترین دوا ہے ریاح کو خارج کرتی ہے نیز زود اثر ہے

کشتہ سیماب مقوی باہ

سیماب مصفی 1 تولہ آب مولی مقطر 1 لیٹر

آہنی کڑاہی میں سیماب ڈال کر کوئلوں کی نرم آگ پر رکھیں اور تھوڑا تھوڑا رس مقطر شدہ ڈالتے جائیں تقریبا 16 گھنٹے عمل کرنے کے بعد پانی ختم ہو جائے گا سرد ہونے پر کھرل کر کے محفوظ کر لیں

بقدر ایک تنکہ مکھن یا بالائی میں لیں دودھ گھی خوب کھائیں۔ بے حد مقوی باہ ہے

10 دن کافی ہے

دوائے مثانہ

ست گلو۔ گزمار بوٹی۔ مغز جامن ہر ایک 1 تولہ۔ کشتہ فولاد۔ ست سلاجیت۔ زنجبیل ہر ایک 2 ماشہ

تمام ادویہ کا سفوف بنالیں آب گلو سبز میں نخودی گولیاں بنالیں

2 گولیاں صبح وشام ہمراہ پانی

ضعف مثانہ کے لیے کثرت بول میں مفید ہے۔ شکر آنا بند کرتی ہے۔ گردہ و مثانہ کو قوت دیتی ہے شوگر لیول حد اعتدال سے زائد نہیں ہونے دیتی

تمام امراض یعنی ٹیڑھا پن۔لمبائی میں کمی۔موٹائی میں کمی یا تناو میں کمی کے لیے

تمام امراض یعنی ٹیڑھا پن۔لمبائی میں کمی۔موٹائی میں کمی یا تناو میں کمی کے لیے کئی طرح کے آئل استعمال کیے جاتے ہیں۔میں تو یہ ہی کہوں گا اگر آپ کوئی بھی آئل نیم گرم کے مالش کے بعد گرم پانی میں عضو خاص کو کچھ عرصہ رکھیں،تقریبا 20 دن یہ عمل کریں اس کے بعد 20 دن ٹھنڈا آئل اور ٹھنڈا پانی استعمال کریں اس سے بھی آپ کے مسائل حل ہو سکتے ہیں،میں یہاں پر جناب محترم حکیم صابر ملتانی صاحب کا نسخہ نقل کر رہا ہوں جس سے تمام علامت ختم ہو جاتی ہیں،

نسخہ نمبر 1۔اعصابی غدی روغن۔

گرام،کافور 10 گرام،روغن تارپین 20 گرام،روغن 50 شیر مدار کنجد 250 گرام۔

بنانے کا طریقہ

پہلے روغن کنجد اور شیر مدار کو آگ پر گرم کریں۔جب شیر مدار جل جائے تو اس میں کافور ڈال دیں تھوڑی دیر میں حل ہو جائے گا بعد میں تارپین ڈال کر اچھی طرح ہلا لیں بس تیار ہے، عضو خاص پر لگا کر ہلکی مالش کر دیں

روغن نمبر 2۔غدی عضلاتی روغن

ست اجوائین 10 گرام،ست پودینہ 6 گرام،روغن تارپین 40 گرام،

روغن تارا میرا 1 پاو۔

سب سے پہلے ست اجوائین اور پودینہ کو کسی صاف برتن میں ملا لیں اس کے بعد روغن تار پین اور بعد میں تارا میرا کو ملا دیں بس تیار ہے۔درست طریقہ سے مالش کریں۔

پہلے 20 دن کے لیے روغن نمبر 1 استعمال کریں اس کے بعد 20 دن روغن نمبر 2 استعمال کریں

معجون مقوی بدن

دار چینی۔ مرچ سیاہ۔ گھاں۔ خولنجان۔ زنجبیل۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ تودرین۔ قرنفل۔ بسباسہ۔ زیرہ سیاہ۔ سنبل الطیب۔ تج۔ شقاقل۔ زعفران ہر ایک 1 تولہ

کشمش سبز۔ مغز اخروٹ۔ ناریل۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 5 تولہ

کنجد سیاہ۔ مغز بنولہ۔ مغز پستہ ہر ایک 10 تولہ

مغز بادام 10 تولہ روغن زرد 10 تولہ

کوزہ مصری اور شہد خالص ہر ایک سوا کلو

بدستور معجون بنالیں

15 سے 20 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں صبح وشام

مقوی دل ودماغ۔ مقوی جگر ومثانہ۔ مولد خون۔ مولد منی۔ اعلیٰ درجہ مقوی باہ۔ہاضم طعام اور رنگ کو

خوبصورت بنانے والا۔ درد مفاصل اور بلغمی بیماریوں کو دور کرکے بدن کو لوہے کی لاٹھ بنا دیتا ہے
سردیوں میں 1 ماہ کھا کر دیکھیں نہایت لاجواب اور اکسیر صفت ہے

اکسیر صدفی

دوعدد صدف مرواریدی لے کر ان میں پھٹکڑی سفید جتنی آسکے بھر لیں پھر بند کرکے مضبوط گلکت کریں
خشک ہونے پر 5 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اور باریک پیس لیں
2 تا 4 رتی بتاشہ میں ملا کر دیں اور اوپر دودھ آدھا کلو پلادیں
15 دن میں پرانے سے پرانا جریان ختم ہو جائے گا

کشتہ حجر الیہود

حجر الیہود 2 تولہ لے کر آب ترب میں 12 گھنٹے کھرل کریں پھر 12 گھنٹے آب گھیکوار میں کھرل کرکے ٹکیہ بنا
لیں 10 تولہ سرپھوکے کے نغدہ میں رکھ کر 5 سیر اوپلوں کی آگ دیں
3 رتی ہمراہ جوکھار 2 ماشہ کلتھی 4 ماشہ نہایت باریک پیس کر 2 تولہ مکھن میں ملا کر کھلائیں۔
2 گھنٹے بعد 1 کلو پانی آدھا کلو دودھ میں 8 ماشہ قلمی شورہ اور 4 تولہ مصری باریک پیس کر لسی میں ملا کر پلادیں
انشاءاللہ پتھری ایک دو روز میں ہی ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی مگر دوا متواتر 6 روز تک پلائیں
کوئی بھی دوا اپنے طبیب کے مشورے کے بغیر استعمال نہ کریں یہ نسخہ صرف حکماء کرام کے لیے ہے

اصلی شہد کی پہچان اور فوائد

اصلی شہد کی پہچان کے جتنے گر کتابوں میں موجود ہیں جعلسازوں نے ان سب کا توڑ کر لیا ہے۔ اب میرے علم کی حد تک صرف تین طریقے رہ گئے ہیں جن سے شہد کی پہچان کی جا سکتی ہے۔

(۱)

نمک کی ڈلی شہد میں گھمائیں۔ آپ جتنی دیر چاہے نمک حل کر لیں شہد میں نمک کا ذائقہ نہیں آئے گا۔

(۲)

ان بجھے چونے کی ایک چھوٹی سی ڈلی لے کر اسے تھوڑے سے شہد میں ڈبو دیں۔ اگر چونا ویسے ہی پڑا رہے تو شہد خالص ہے۔ اگر اس میں سے چڑ چڑ کی آواز آئے یا دھواں نکلے تو خالص نہیں ہے۔

(۳)

شہد کے خالص ہونے کی ایک پہچان یہ بھی ہے کہ ذیابیطس کے مریضوں کو خالص شہد استعمال کرائیں تو ان کی شوگر نہیں بڑھتی۔

حضرت ابوہریرہؓ سے ایک حدیث مروی ہے کہ جو شخص مہینے میں صبح تین دن شہد چاٹ لے اس کو اس مہینے میں کوئی بڑی بیماری لاحق نہ ہوگی۔

شہد کی افادیت کا علم آپ کو اس بات سے ہوگا کہ اللہ تعالیٰ نے اہل جنت کے لیے شہد، دودھ اور شراب الصالحین کی نہریں بنائی ہیں۔

حضرت ابوسعید خدریؓ راوی ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور کہنے لگا "حضور صلی اللہ علیہ وسلم! میرے بھائی کو دست لگے ہوئے ہیں، کوئی علاج تجویز فرمائیے۔"

آپؐ نے فرمایا اسے شہد پلاؤ۔

وہ چلا گیا۔ اگلے روز پھر آیا اور کہنے لگا حضورؐ! میں نے اسے شہد پلایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ آپؐ نے فرمایا اسے پھر شہد پلاؤ۔ تین چار دفعہ ایسا ہی ہوا۔ آپؐ نے فرمایا اللہ کا فرمان سچا ہے، تیرے بھائی کا پیٹ جھوٹا ہے۔

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ شہد میں ہر جسمانی اور روحانی مرض کے لیے شفا ہے۔ اس لیے اے لوگو! تم قرآن مجید اور شہد دونوں کو تھامے رکھو۔

حضرت عبداللہ بن عمرؓ قرآن و حدیث سے استفادہ کرتے ہوئے شہد سے ہر مرض کا علاج کرتے تھے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ شہد کے شفا بخش ہونے میں تو بقول قرآن و حدیث کوئی شک نہیں ہے لیکن یہ گرم مزاجوں کو موافق نہیں۔ اس لیے جب کسی گرم مزاج والے کو شہد استعمال کرائیں تو اس میں ٹھنڈی ادویہ کا اضافہ کر کے اس کی تعدیل کر لیں۔ ایک حدیث میں ہے کہ شہد ملا پانی استعمال کرنے سے فائدہ بڑھ جاتا ہے۔

شہد بچے کی پیدائش سے لے کر مرتے دم تک استعمال کرایا جاتا ہے۔ بچہ جب دنیا میں آتا ہے تو گھٹی کے طور پر اسے شہد چٹایا جاتا ہے اور جب مریض قریب المرگ ہوتا ہے تب بھی حکیم جان بہ لب مریض کے لیے شہد ہی تجویز کرتا ہے۔ اس لحاظ سے شہد اولین غذا ہے اور آخری بھی

لندن کے عجائب گھر میں فرعون کی لاش پر شہد کی مکھی کی تصویر بنی ہوئی ہے۔ سکندر اعظم کے زمانے میں لوگ شہد کے علاوہ کسی میٹھی چیز کے ذائقے سے متعارف نہ تھے۔

شہد مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ دل، دماغ معدہ اور جگر کو طاقت بخشتا نیز قوت مردمی بڑھاتا ہے۔ اگر اس کو دودھ کے ساتھ استعمال کیا جائے تو وہ مادہ منویہ پیدا کرتا ہے۔ مصفی خون ہے اور مولد خون بھی۔ آنکھوں کی بینائی تیز کرنے کے لیے آنکھوں میں لگایا جاتا ہے۔

شہد زخموں کو صاف اور مندمل کرتا ہے۔ ورموں کو پکاتا ہے اور پھوڑتا ہے۔ شہد اور مچھلی کی چربی ہم وزن

ملانے سے بہترین قسم کا مرہم تیار ہوتا ہے۔ شہد اور کلیجی کو ملا کر مرہم تیار کریں تو پھوڑے پھنسیوں اور زخموں کے لیے بے حد مفید ہے۔

اگرچہ شہد تقریباً ہر مرض کے لیے مفید ہے مگر ذیل میں اس کے چیدہ چیدہ فوائد بیان کیے جاتے ہیں۔

دردِ شقیقہ

یہ درد سر کے نصف حصہ میں ہوتا ہے۔ جوجوں سورج طلوع ہوتا ہے اس کی شدت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ غروب آفتاب کے وقت درد ختم ہو جاتا ہے۔ مریض کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سر ہتھوڑے سے توڑا جا رہا ہے اس کا علاج یہ ہے کہ جس حصہ میں درد ہو اس کے مخالف سمت کے نتھنے میں ایک بوند شہد ڈالیں ان شاء اللہ فوراً افاقہ ہو گا۔

تھکن

دماغی اور جسمانی محنت سے بدن تھکن کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے لیے ایک گلاس گرم پانی میں دو بڑے چمچ شہد ملا کر پئیں، جسم ہشاش بشاش ہو جائے گا۔

فالج اور لقوہ

شہد خالص، ادرک کا پانی، پیاز کا پانی ایک ایک پاؤ لے کر بوتل میں ڈالیں۔ بوتل کا چوتھا حصہ خالی رہے۔ تین دن رکھنے کے بعد چھ چھ ماشہ روزانہ صبح استعمال کریں اور چار تولہ تک لے جائیں۔ ان شاء اللہ دونوں امراض سے نجات مل جائے گی۔

یادداشت

طالب علموں، اساتذہ، وکلا اور علماء کے لیے یہ معجون بہت مفید ہے۔
مال کنگنی مقشر (چھلی ہوئی) ۱۴ تولہ، دار فلفل ۱۰ تولہ، سونٹھ دس تولہ، عاقر قرحا چار تولہ، ان سب چیزوں کو پیس کر گائے کے گھی میں لت پت کریں اور دو گنا شہد ملا کر معجون بنائیں اور ایک تا دو چمچ صبح نہار منہ دودھ سے لیں۔ ان شاء اللہ یادداشت تیز ہو جائے گی اور بچپن کی بھولی ہوئی باتیں بھی یاد آنے لگیں گی۔

کان بجنا

بعض مریضوں کے کانوں کے اندر باجے سے بجتے محسوس ہوتے ہیں اور بھن بھن کی آواز آتی ہے اس کے لیے چھ ماشہ شہد (ایک چھوٹی چمچ) میں چار رتی قلمی شورہ حل کر کے تھوڑے سے گرم پانی میں حل کر کے ۲۔۳ قطرے کانوں میں ٹپکائیں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہو گا۔

دانتوں کی مضبوطی

شہد کو سرکے میں ملا کر کلیاں کرنے سے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔

منہ کے زخم اور زبان پھٹنا

شہد ے تولہ، سہاگہ ایک تولہ، گلیسرین چھ ماشہ بوقت ضرورت منہ کے زخموں اور پھٹی ہوئی زبان پر لگائیں۔ چند دنوں میں فائدہ ہو گا۔

عرق النساء

میرے بہت اچھے دوست قاری فصیح الدین عرق النساء کے دردوں کے لیے تملو، چاکسو، سونٹھ، مرچ سیاہ ۵۔۵ تولہ میں ایک کلو شہد خالص ملا کر صبح دوپہر شام دو دو چھوٹے چمچے کھلاتے ہیں۔ چند دنوں میں مرض رفع ہو جاتا ہے۔ مولانا عبد الرشید اصغر کھڈیاں کے نامور عالم ہیں۔ انہیں طب سے بھی شغف ہے۔ انہوں

نے بتایا کہ مکئی کے بھٹے سے دانے اتار کر جلائیں اور دو گنا شہد ملا کر صبح دوپہر شام لیں، پرانی سے پرانی ہچکی تین دن میں دور ہو جائے گی۔

امراض قلب

دل کے امراض کے لیے آب ادرک ۲۰ تولہ، شہد ۲۰ تولہ، لہسن ۲۰ تولہ کوٹ کر ان سب کو ملا لیں اور آگ پر جوش دیں۔ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد ایک ایک چمچ لیں۔ دل کی اگر تین شریانیں بھی بند ہوں تو اس کے استعمال سے کھل جاتی ہیں۔

دل کے لیے دوسرا مفید نسخہ یہ ہے کہ ادرک کا پانی دس قطرے، لہسن کا پانی ۱۰ قطرے، سفید پیاز کا پانی ۱۰ قطرے، شہد آدھی چمچی ان سب کو ملا کر صبح و شام لیں۔ زیادہ سے زیادہ ایک ماہ کافی ہے۔

پیشاب کی رکاوٹ

پیشاب کی رکاوٹ دور کرنے کے لیے دو چھوٹے چمچے شہد ایک پیالی پانی میں حل کریں اور چار ماشہ سرد چینی شامل کر کے استعمال کرائیں۔ ان شاء اللہ فوراً پیشاب جاری ہو گا۔

شوگر

شوگر کے علاج میں میٹھا منع ہے مگر شہد اگر خالص دستیاب ہو جائے تو صبح دوپہر شام ایک ایک چمچ میں چار چار رتی سلاجیت ملا کر استعمال کریں۔ اس سے شوگر اعتدال پر آ جائے گی۔

موٹاپا

موٹاپا بہت خطرناک مرض ہے۔ اس سے نجات کے لیے چینی، چاول اور چکنائی سے پرہیز کریں اور ۲۵ تولہ شہد، ایک تولہ ان بجھا چونا کھرل کر کے کپڑے میں سے گزاریں اور روزانہ صبح شام چھ چھ ماشہ استعمال کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے موٹاپا دور ہو جائے گا۔

دیگر امراض

دور کرنے کے لیے صبح شام ایک چمچ شہد استعمال کریں۔ یولی تیزاب **(Uric Acid)** یولی تیزاب بدن سے خارج ہو جائے گا۔

☆ اگر کسی شخص کا مادہ تولید کمزور ہو، لذت مباشرت سے محروم ہو تو گرم دودھ میں شہد ملا کر رات کو پینے سے قوت بحال ہو جائے گی اور پشت میں طاقت آ جائے گی۔

سفید پیاز کا پانی ایک پاؤ، شہد خالص تین پاؤ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، جب پانی خشک ہو جائے اور صرف شہد باقی رہ جائے تو صبح نہار منہ اور رات سوتے وقت ایک ایک بڑی چمچ شہد استعمال کرے۔ فائدے خود ہی ظاہر ہو جائیں گے۔

جن خواتین کا رحم کمزور ہو اور اس وجہ سے حمل نہ ٹھہرتا ہو وہ اسگندھ ۲ تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو ۲ تولہ شہد ایک تولہ گائے کا گھی، گائے کا دودھ پانچ تولہ اور مصری ایک تولہ ملا کر بوقت عصر نوش فرمائیں۔ یہ دوا حیض سے فارغ ہو کر ایک ہفتہ استعمال کریں۔ ان شاء اللہ حمل قرار پا جائے گا۔

☆ بچوں کی اکثر امراض میں شہد مفید ہے۔ لذیذ ہونے کی وجہ سے بچے اسے شوق سے بھی کھاتے ہیں۔ بچوں کا وزن بڑھانے کے لیے شہد استعمال کرائیں۔

آگ سے جلے ہوئے مریض بہت ہی خطرناک ہوتے ہیں۔ جلی ہوئی جگہ پر شہد لگائیں تو زخم ہی ٹھیک نہیں ہوتا بلکہ نشان بھی نہیں رہتا۔ ایک دفعہ ایک مزدور تیل کے بھرے ہوئے گڑاہے میں گر پڑا۔ پورا جسم جل گیا۔ پاس ہی شہد کے بھرے ہوئے تین چار کنستر پڑے تھے۔ مالکان نے فوراً اس پر شہد کے کنستر انڈیل دیے۔ کچھ دیر بعد وہ ہوش میں آیا۔ ہسپتال لے گئے۔ ڈاکٹروں نے کہا اس کے جسم پر نہ زخم کے نشان ہیں نہ جلے کے۔ انہوں نے بتایا کہ ہم نے کہیں پڑھا تھا کہ جلے ہوئے مقام پر شہد لگانے سے مکمل فائدہ ہو جاتا ہے۔

حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہ سلم شہد، حلوہ اور گوشت پسند فرماتے تھے اور آپ کا ارشاد گرامی ہے کہ یہ بہترین غذا ہے۔

اگر کسی چیز کو شہد میں بھگو کر رکھیں تو وہ خراب نہیں ہوگی، خواہ کوئی پھل ہو، سبزی ہو یا گوشت حتیٰ کہ اگر کسی لاش کو خراب ہونے سے بچانا ہو تو اس کو بھی شہد لیپ کر رکھنا مفید ہے۔ اگر کسی زچہ خاتون کو دودھ کم اترتا ہو یا حیض تنگی سے آتا ہو تو صبح شام دو دو چمچ شہد کھانے سے مرض چلی جائے گی۔ شہد کے اتنے فائدے ہیں کہ شمار نہیں کیے جا سکتے

اکسیر سوزاک

سوزاک جراثیم کے ذریعے پیدا ہوتا ہے جو جوڑوں کی شکل میں نظر آتے ہیں، یہ جراثیم نظام تولید اور نظام بول وبشرہ میں سرایت پھیلاتا ہے، چھوت لگنے کے دو دن سے دو ہفتے کے اندر اس بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں، سب سے پہلے پیشاب کی نالی کے منہ پر سوزش ہوتی ہے، بعد میں یہی سوزش پیشاب کی پوری نالی

میں پھیل جاتی ہے اور پھر تمام اعضائے تولید اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں، شدید صورتوں میں مقعد اور آنکھیں بھی اس سے متاثر ہو سکتی ہیں

وجوہات وعلامات

اس مرض میں پیشاب کے بعد معمولی یا انتہائی شدید جلن ہوتی ہے جو کئی گھنٹوں تک بھی جاری رہ سکتی ہے، پیشاب کی نالی میں سوزش کے علاوہ اس کا آخری سرا سرخ اور متورم ہو جاتا ہے اور پیشاب کی نالی سے پیپ خارج ہونے لگتی ہے، سوزاک کی وجہ سے جسم کے مختلف جوڑوں گھٹنے، کلائی، کندھا اور کمر وغیرہ میں درد اور ورم کی شکایت ہو جاتی ہے، خواتین میں بھی سوزاک کی وجہ سے پیشاب کی نالی میں سوزش اور پیپ کی شکایت ہو جاتی ہے، شدید صورتوں میں عورت کی قاذف نالیوں میں ورم ہو جائے تو بانجھ پن بھی ہو سکتا ہے، اگر سوزاک کی مریضہ کو حمل ہو جائے تو سوزاک کے اثرات بچے میں بھی منتقل ہو سکتے ہے، اگر سوزاک کا فوری علاج نہ کیا جائے تو یہ مردوں میں سپرم کی شدید کمی پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے اولاد ہونا مشکل ہو جاتا ہے

علاج وترتیب

سنگجراحت اصلی 2 تولہ کوٹ کر بقدر دانہ جو بنالیں۔ خارخسک 4 تولہ کوٹ کر کسی کوزہ میں نصف خارخسک نیچے بچھا کر درمیاں میں سنگجراحت رکھیں اور باقی نصف خارخسک اوپر بچھا کر 10 تولہ شیر بھلاوہ ڈالیں اور گلحت کر کے 4 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر پیس لیں

1 ماشہ ہمراہ شیرہ مغز خربوزہ و مصری آمیختہ

ہر قسم کے سوزاک خواہ نیا ہو یا پرانا خدا کے فضل و کرم سے 10 دن میں ٹھیک ہو جائے گا

درد۔ ٹیس۔ جلن۔ پیپ وغیرہ کا نام و نشان نہیں رہے گا۔ دافع سوزاک کہنہ و جدید و قرحہ وغیرہ

غذائی پرہیز

گرم تاثیر، تلی ہوئی اور مرچ مصالحے والی اشیاء سے پرہیز کریں، تازہ پھل، سبزیاں اور پانی کا استعمال زیادہ کریں

قے / vomiting

معدہ کی سوزش۔ آنتوں کی سوزش۔ پیٹ کی جھلیوں کی سوزش۔ آنتوں میں رکاوٹ۔ قولنج وغیرہ قے کا باعث بنتی ہیں۔ ہیضہ کی صورت میں قے کے ساتھ اسہال کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ قے آنا بذات خود کوئی بیماری نہیں بلکہ یہ کسی دوسری بیماری کی علامت ہے اس علامت کو مد نظر رکھ کر علاج کیا جائے تو مرض جلد ہی ختم ہو جاتا ہے۔ آج کل اکثر پیدائشی بچوں میں بھی یہ مسئلہ آرہا ہے کہ دودھ پینے کے فوراً یا تھوڑی دیر بعد قے آجاتی ہے ان میں تو زیادہ تر معدہ کے داخلی منہ یا خارجی منہ کی بندش یا سوزش ہوتی ہے اگر مسلسل قے آتی رہے تو ایلو پیتھک آپریٹنگ ہی کرتی ہے۔ طب نبوی میں کلونجی **1** ماشہ کا باریک سفوف بنالیں اور شہد چھوٹا **3** تولہ ملا کر بچے کو دن میں کئی بار چٹائیں ان شاء اللہ آپریشن کی نوبت نہیں آئے گی۔

سمندری یا ہوائی سفر میں بھی قے کی شکایت ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی عوارض۔ ہسٹیریا۔ پریگننسی۔ نشہ آور ادویہ سے بھی قے آجاتی ہیں۔ بنیادی علامات کو دیکھ کر ہی بہتر علاج ممکن ہوتا ہے۔ لیکن وجہ کوئی بھی ہو قے کے دوران کھانا کم کھائیں اور زود ہضم کھائیں پانی نیم گرم استعمال کریں۔ عام الٹی اور قے کے لیے

زنجبیل **3** تولہ۔ فلفل سیاہ **2** تولہ پوست بیخ مدار **2** تولہ الائچی خورد **1** تولہ۔ ست لیموں **2** ماشہ۔ ست پودینہ **1**

ماشہ۔ سفوف بنالیں

500 ایم جی کیپسول دن میں 4-3 بار پانی سے

اسر کے مریض جنہیں تے کی بھی شکایت ہو

انار دانہ 4 تولہ۔ آملہ خشک۔ کشنیز۔ 3-3 تولہ۔ صندل سفید 1 تولہ۔ زیرہ سفید 2 تولہ

سفوف بنالیں

500 ایم جی کیپسول دن میں تین بار

شربت آلو بخارا سے دیں

میاں محمد احسن

مرض بواسیر پہ مفصل تفصیل

بواسیر ایسے ظالم امراض میں سے ایک ہے جو ریاح باسوری کی پیداوار ہے۔

ریاح باسوری کیا ہیں

ریاح باسوری سے مراد وہ گاڑھے (غلیظ) ریاح ہیں جو بمشکل تحلیل ہوتے ہیں۔ ان ریاح کا سبب سوداوی خلط کے ایسے لطیف فضلات ہیں جو گردہ اور اس کے اعضاء مشارکہ کی حرارت کی وجہ سے غلاظت پکڑ جاتے ہیں۔ یہ غلیظ و عسیر التحلیل ریاح ناف و گردہ کے ارد گرد کی جگہ پر موجود آنتوں میں گردش کرتے ہیں تو درد، نفخ اور قراقر و قولنج پیدا کرتے ہیں۔ جب سینہ اور پشت کی قسم شرا سیفی کی طرف پیش قدمی کرتے ہیں تو یہاں ریاحی دردیں چھوڑ جاتے ہیں۔ قلب میں بے چینی و اختلاجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب پیٹ اور کمر کے عضلات اس کی زد میں ہوتے ہیں تو اعضاء شکنی اور ہڈیوں کی دکھن شروع ہو جاتی ہے۔ خصیتین اور مقعد

جیسے نازک اعضاء بھی اس سے محفوظ نہیں رہتے۔ ان کی اسی یلغار کا شکار جب حلقہ مقعد کی باریک رگیں اور عضلات بن جاتے ہیں تو یہی وہ نقطہ آغاز ہے جو بواسیر پر منتج ہوتا ہے۔ عورتوں میں یہ مرض زیادہ تر دوران حمل، بعد از حمل اور دوران ایام رضاعت لاحق ہوتا ہے جو بعد میں ریحی و خونی بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ ریاح باسوری کا تعلق بڑی حد تک وراثتی استعداد سے بھی ہے۔

آغاز بواسیر

یہ چھپا ہوا دشمن اچانک اس وقت نمودار ہوتا ہے جب اس سے حفظ ماتقدم کے امکانات ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔ پیدائش مرض سے قبل علامات کچھ ملی جلی سی ہوتی ہیں۔ مقام مقعد پر سوزش، جلن اور تناؤ کا پایا جانا اس مرض کا آغاز ہوتا ہے۔ ماہیت مرضبواسیر باسور کی جمع ہے۔ اس کا سبب وہ غلیظ اور فاسد سوداوی خون ہے جو حلقہ مقعد کی باریک رگوں میں جمع ہو کر دوالی جیسی کیفیت پیدا کرتا ہے جو ورم عضلات مقعد کی سی ہوتی ہے جنہیں مسے کہتے ہیں۔

اقسام مرض

اس مرض کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ بادی اور خونی۔ مگر مسوں کی مختلف شکلوں کی بنا پر ان کی کچھ اور اقسام بھی ہیں مسوں کی مختلف صورتوں کے مطابق ان کے نام رکھے گئے ہیں: مثلاً عنبی، ثؤلولی، تمری اور توتی وغیرہ۔ اسباب و عوارضات کے اعتبار سے بھی اس کی دو اقسام ہیں

ایک وہ جس کا مادہ خالص دموی یا سوداوی ہو۔ دوسری وہ جس کے مادہ میں صفراء بھی شامل ہو گیا ہو۔ ان دنوں کا اگرچہ کوئی متمیز نام نہیں ہے تاہم صفراوی بواسیر کو سوزشی بواسیر کہہ کر دوسری بواسیر سے الگ کر دیا گیا ہے۔ ان کی تفصیل حسب ذیل ہے

1۔ عدسیہ یا حمصیہ

یہ وہ قسم ہے جس میں ثائیل یا مسے مسور کے سائز سے لے کر چنے کے دانوں کے برابر جسامت رکھتے ہیں۔ اس کے مسے اگرچہ چھوٹے سے ہوتے ہیں مگر یہ تمام اقسام میں سب سے زیادہ دردی ہوتی ہے۔

2۔ عنبی

اسے عنبی اس وجہ سے کہتے ہیں کہ اس میں مسوں کی شکل اور جسامت انگور کے دانے سے مشابہ ہوتی ہے جبکہ مسوں کا رنگ ارغوانی ہوا کرتا ہے۔

3۔ توتی

اس قسم کی بواسیر میں مسوں کی جسامت توت کی مانند لمبی ہوتی ہے۔ مسے نرم ہوتے ہیں اور ان کا رنگ نیم پختہ توت سیاہ سے مشابہ ہوتا ہے۔

4۔ نفاخی

اس قسم کے مسے رنگت میں سفید، لمبے اور چھالوں کی مانند پھولے ہوئے ہوتے ہیں ان مسوں میں درد نہیں ہوتا۔

5۔ نخلی

بواسیر کی یہ قسم ان مسوں کی حامل ہوتی ہے جن کی شاخیں اور جڑیں ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح کہ خرما کا درخت نخلستان میں پھیلا ہوتا ہے یہ قسم سب سے ردی قسم ہے۔

6۔ تینی

اس قسم کی بواسیر کے مسے انجیر کی مانند چپٹے اور موٹے ہوتے ہیں۔

7۔ مدی

ایسی بواسیر کے مسے سے خون اور پیپ دونوں بہتے ہیں۔

بواسیر زیادہ تر اول الذکر تین اقسام کی ہوتی ہے۔ باقی چاروں اقسام شاذ و نادر ہی دیکھنے میں ملتی ہیں۔ تاہم ان تمام اقسام میں سے سب سے زیادہ ردی اقسام مسوں والی بواسیر ہیں جو بمشکل ہی زائل ہوتی ہے۔ بواسیر کی یہ ساتوں اقسام دو طرح کے عوارضات رکھتی ہیں۔ اول یہ کہ خون اور زرد پانی بہنے والی اور دوم یہ کہ جن سے خون وغیرہ نہ بہتا ہو۔ چنانچہ پہلی قسم کی بواسیر کو دامیہ کہتے ہیں۔ اس قسم کی بواسیر میں خون کبھی دورے کے ساتھ کبھی مسلسل اور کبھی کم اور کبھی بہت زیادہ آتا ہے کیونکہ رگوں کے دہانے کھل جاتے ہیں تو خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم کو عمیا اصم بھی کہتے ہیں۔

بواسیر خواہ دامیہ ہو یا عمیا و اصم دونوں صورتوں میں اس کے مسے یا تو مقعد کی بیرونی جانب ہوتے ہیں اور بظاہر نظر بھی آتے ہیں یا پھر اندر ہوتے ہیں اور نظر نہیں آتے۔ اگر باہر ہوں تو ایسی بواسیر کو "بظاہر بواسیر" اور اگر اندر ہوں اس کو "بغائر بواسیر" کہتے ہیں۔ اس اعتبار سے بواسیر کی کل اقسام اکیس بنتی ہیں۔ ان اکیس میں سے بغائر کی جس قدر اقسام ہیں وہ تمام ظاہر سے زیادہ ردی اور خطرناک ہوتی ہیں۔

اسباب

زمانہ قدیم ہی سے اطباء اسے سوداوی مرض سمجھتے آئے ہیں چنانچہ حکیم اعظم خاں نے اکسیر اعظم میں اس کا سبب سوداویت ہی بتایا ہے۔ ان کے نزدیک بواسیر کا سبب سوداوی خون ہوتا ہے جس کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول یہ کہ گرم غذاؤں یا دواؤں سے بذریعہ حاد و محترق صفراوی مادہ کے اختلاط سے خون میں احتراق پیدا ہو جائے تو اس بنا پر یہ خون بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ دوم سوداوی غذائیں زیادہ تناول کرنے سے سوداوی خون (سودائے دموی) پیدا ہو کر بواسیر عارض ہو جاتی ہے۔ ابن لوقا کے نزدیک بواسیر کا باعث روغن بید انجیر کا کثرت استعمال بھی ہے جبکہ مصبر کا زیادہ استعمال بھی یہی اثرات رکھتا ہے اور دیدان (پیٹ کے کیڑے) بھی اس کا باعث ہوتے ہیں۔ اس طرح امعاء اور جگر کا سوء مزاج بھی اس کا سبب

بنتے ہیں۔ اسباب کی مزید تفصیل حسب ذیل ہے

اسباب بادی

اس کے اسباب میں سے گرم جگہوں پر بیٹھنا، نوکیلے یا کنارہ رکھنے والے بنچوں پر بیٹھنا یا خلاف فطرت فعل میں بطور مفعولیت کردار ادا کرنا شامل ہیں۔ اسی طرح موسم گرما کی شدت بھی اس کا سبب بادی ہے۔

اسباب سابق

وہ غذائیں جو صفراوی و سوداوی اور گرم خون پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں یا وہ خراب اور گلی سڑی ہوں اس کے اسباب سابق ہیں۔ اسی طرح نفاخ، دیر ہضم اور زیادہ مرچ مصالحوں والی غذائیں بھی اس کی پیدائش کے اسبابِ سابق ہیں جیسے گائے کا گوشت، بینگن، کھاری پانی کی مچھلی وغیرہ جبکہ موسم گرما میں کھجوروں کا بکثرت استعمال بھی بواسیر کے سابق اسباب ہیں۔

اسباب واصل

بار بار جلاب لینے سے معائ مستقیم اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ ضعف ہضم، ضعف قوت دافعہ، انتلاج معدہ وحدت وضعف جگر بھی اس کے واصل اسباب ہیں۔ بسیار خوری شراب نوشی، مزاج کی گرمی، فسادِ خون، خون کی حدت و کثافت اور سوداوی سوء مزاج کا حامل ہونا بھی اس کے واصل اسباب ہیں۔ چنانچہ شیخ الرئیس ابن سینا نے اس کے اسباب کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے

خون سوداوی و اختلاط صفراوی حاد محترق با خون و تسخین آن" (اکسیر اعظم جلد سوم صفحہ 323:) غم، دو خوف اور احساس کمتری میں مبتلا افراد بھی اس مرض کا بکثرت شکار ہوتے رہتے ہیں۔

علاماتھر قسم کے سبب کے اعتبار سے اس کی علامات بھی مختلف ہیں۔ تاہم بادی بواسیر میں جلن اور دکھن کے علاوہ تناؤ زیادہ ہوتا ہے جبکہ اس کی اس قسم میں خون نہیں بہتا۔ جلن کی زیادتی مادہ صفرا پر بھی دلالت کرتی

ہے مگر اس صورت میں خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ مسے مختلف قسم کے ہوتے ہیں جو اگر باہر ہوں تو مریض انگلی سے خود بھی محسوس کر سکتا ہے خونی بواسیر کے مریضوں کے چہرے کی رنگت اکثر زردیا سبزی مائل زرد ہوتی ہے۔ وہ مقعد میں گرانی، سوزش اور خارش محسوس کرتے ہیں۔ اگر یہ خونی ہو تو براز سے قبل یا بعد براز کے ساتھ لگ کر لائن کی طرح خون آتا ہے یا پھر قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے یا دھاری دار اجابت کی شکل میں اجابت سے آمیز ہو کر آتا ہے۔ بعض اوقات پچکاری کی صورت میں بھی خارج ہوتا ہے۔

ڈاکو انطاکی کے نزدیک اس کی علامات کچھ اس طرح ہیں کہ " مریض کے نچلے ہونٹوں کی سفیدی اور اس پر خشکی کی تہہ کا جم جانا، زبان کی سیاہی بالخصوص درمیان سے۔ براز کی مقدار کا کم خارج ہونا اور خفقان اس کی علامات ہیں۔" داکو انطاکی کے نزدیک بواسیر پیدا ہونے سے قبل خون کی رگیں ابھر آنا بواسیر کی یقینی علامات میں سے ہے۔ اگر خون غلیظ اور مادہ مرض سوداوی ہو تو گرانی زیادہ مگر سوزش اور خراش کم ہوتی ہے اور مریض کو کثرت فکر و پریشانی لاحق ہوگی جبکہ درد کی شدت، خارش، خلش اور سوزش کا کم ہونا خون کی رقت اور صفراوی احتراق پر دلالت کرتا ہے۔

اصول علاج

اس مرض کے علاج کے طریقے یا تدابیر ہیں۔ حسب ذیل ہیں

1۔ اصلاح اعضائے ہضم

اعضائے ہضم مثلاً جگر، معدہ اور آنتوں کی اصلاح کی جائے کیونکہ ان اعضاء کی اصلاح کے بغیر مکمل شفایابی ممکن نہیں اور بواسیر ان کے سوء مزاج کے بغیر ہو ہی نہیں سکتی۔

2۔ تحلیل مادۂ مرض

معدہ، جگر اور امعاء کی اصلاح کے بعد مادۂ مرض کو تحلیل کر دیا جائے جس کے لئے معتدل حمام، ورزش اور

اعضائے اسفل کی مالش ایک بہترین تدبیر ہے۔ ان تدابیر پر عمل اس وقت کیا جائے جب مرض زیادہ شدت کی حالت میں دورہ کے ساتھ نہ ہو رہا ہو لیکن اگر اس کا دورہ شروع ہو کر مرض اور جوبن پر ہو تو پھر ان تدابیر کو ہرگز اختیار نہیں کرنا چاہیے۔

3۔ مسکن ادویہ

اگر دوران علاج ضرورت محسوس ہو اور کوئی تدبیر بھی کارگر نہ ہو سکے تو دورہ کی حالت میں درد کی اذیت کو دور کرنے کے لئے مسکن ادویہ کو استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ بعض مسکن ادویات دوران خون کو سست کر کے جریان خون بھی روک دیتی ہیں۔

4۔ حابس ادویہ

اگر جریان خون وزرد آب کو عرصہ دراز گزر چکا ہو، اور خون کی رنگت اب سرخ شوخ ہو تو حابس ادویہ کے ذریعے جریان خون وزرد آب کو بند کر دینا چاہیے۔ ایسی ادویہ آگے مذکور ہیں۔

5۔ مفتح ادویہ

اگر جملہ تراکیب ناممکن ہوں اور مسوں کے پھول جانے کے باعث تمدد، تناؤ امتلاء اور درد زیادہ ہو رہا ہو یا خون کے بند ہونے کے باعث دیگر عوارض بدن پیدا ہو رہے ہوں تو مریض کی رگوں کے دہانے مفتح ادویہ کے استعمال کے ذریعے کھول دینے چاہئیں تاکہ مادہ مرض دفعہ ہو جائے اور ردی عوارضات سے جان چھوٹ جائے۔ بعد ازاں حابسات کے ذریعے اسے بند کر دیا جائے۔

6۔ جراحی / سرجری

اگر مریض کی جسمانی اور بدنی حالت اس میں رکاوٹ نہ ڈالے اور تنقیہ و تحلیل کا عمل ناکام ثابت ہو رہا ہو تو جراحی کے عمل کو اختیار کر لینا چاہیے بشرطیکہ جراح (سرجن) بہت مہارت کا حامل ہو اور مریض تکلیف مابعد

جراحت کو برداشت کر سکنے کے قابل ہو۔

7۔ اکال ادویہ

اگر جراحی کا عمل ناممکن یا دشوار ہو یا مریض اپنے آپ کو اس قابل نہ پاتا ہو تو اس صورت میں اکال ادویہ کے ذریعے مسوں کو گرا دینے کی کوشش کرنی چاہیے مگر یہ اس وقت کرنا چاہیے جب مذکورہ بالا تمام تدابیر ناممکن ہو رہی ہوں اور مسے بھی ظاہر ہوں غائرنہ ہوں کیونکہ ایسی ادویہ کے استعمال میں احتیاط کی اشد ضرورت ہے خواہ وہ دھونی ہی کی شکل میں کیوں نہ ہوں۔ ایسی ادویہ کی تفصیلات آگے دی گئی ہیں۔

8۔ اندمال جراحت

بعض اوقات مفتح ادویہ، اکال ادویہ اور جراحت کے بعد زخم بخود مندمل نہیں ہوتے۔ اس صورت میں زخموں کو بھرنے کی تدابیر کی ضرورت ہوتی ہے چنانچہ اس مقصد کے لئے ایسی ادویہ کا استعمال ضروری قرار پاتا ہے جو اندمال جراحت کا کام کرتی ہوں۔ ایسی ادویہ تفصیل کے ساتھ آگے آ رہی ہیں۔

علاج بالادویہ

بواسیر کے لئے ایسی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو حابس، مسکنات درد، ملین امعاء اور محلل تاثیل ہوں۔

ہدایات برائے علاج

صاحب اکسیر اعظم نے اس موذی مرض کے تدارک کے لئے دس ہدایات درج کی ہیں جو نہایت قیمتی گہر ہائے گراں مایہ ہیں

1۔ خلط سوداسے بدن کا تنقیہ کیا جائے جو فصد، حجامت یا اسہال میں سے کسی ذریعے سے بھی ہو سکتا ہے۔

2۔ جگر اور امعاء کی اصلاح کی جائے۔

3۔ اعتدال و توازن کو اپنا شعار زندگی بنایا جائے۔ بالخصوص موسم کے مطابق حمام، ریاضت اور مالش کا

اہتمام اعتدال کے ساتھ کیا جائے۔

4۔ مسوں کو احتیاط کے ساتھ عمل جراحی کے ذریعے کاٹ دیا جائے۔

5۔ اکال (کھا جانے والی) یا مجفف (خشک کرنے والی) ادویہ کے ذریعے مسوں کو ختم کیا جائے۔

6۔ عمدہ غذائیں دی جائیں اور سودا پیدا کرنے والی دوائیں یا غذائیں روک دی جائیں۔

7۔ ضرورت کے وقت مسوں کا منہ کھولنے کی تدابیر اختیار کی جائیں تاکہ رکا ہوا سوداوی غلیظ خون خارج ہو جائے۔

8۔ خون کو روکنے والی ادویہ استعمال کی جائیں۔

9۔ بواسیری مسوں کے زخم کے اندمال کی کوشش کی جائے۔

علاج بواسیر کیلئے مندرجہ بالا تمام تدابیر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ ابتدائی معالجات ہی کا حصہ ہیں۔
یہاں چند معالجاتی نکات مزید پیش خدمت ہیں

معالجاتی نکات

یہ مرض دورہ کے ساتھ آتا ہے۔ اکثر چند روز تک خون جاری رہ کر یہ خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ طبیعت جو کہ مدبرۂ بدن قوت ہے۔ وہ خود ہی حبس خون کا بندوبست کر لیتی ہے لیکن اگر قوت مدبرہ بدن کمزور ہو اور خون زیادہ مقدار میں، سرخ شوخ، صاف نیز رقیق خارج ہونے لگے اور اس کے اخراج کے بعد جسم میں ضعف بڑھ جائے تو پھر اسے بند کر دینے کے لئے حب خبث الحدید کا استعمال مفید رہتا ہے۔ تاہم بطور بدرقہ (اگر موسم اور مزاج مریض کو مدنظر رکھتے ہوئے قابل برداشت ہو تو) شربت انجبار مفید ترین ہے کیوں کہ بیخ انجبار سے تیار شدہ اس مشہور شربت کی یہ خاصیت ہے کہ خون بہنے کو روکنے کے باوجود یہ حبس اور قبض پیدا نہیں کرتا۔ اس مقصد کے لئے حسب ذیل ادویہ بھی مفید ہیں

الف) قرص کہربا: یہ قرص مشہور ہیں اور قرابادینی مرکبات کی کتب میں مذکور ہیں۔

ب) حب رسونت: مشہور قرابادینی نسخہ ہے۔

ج) حب مقل (یہ بھی قرابادینی نسخہ ہے۔

ان ادویہ کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ بیخ انجبار، خرفہ، کشنیز اور بارتنگ کا شیرہ نکال کر اس شیرہ میں شربت انجبار ملا کر دن میں تین بار دیں۔

دوسری ترکیب کے مطابق لعاب ریشہ خطمی 5 ملی لٹر، شیرہ بیخ انجبار 5 ملی لٹر اور شربت بنفشہ 30 ملی لٹر پر 4 گرام تخم بارتنگ چھڑک کر پلانا بھی مفید ہے۔

د) ایک گرام کو کنار اور ایک گرام ہلیلہ سیاہ کو روغن گاؤ میں بریاں کر کے اور باریک پیس کر کھلانا بھی مفید رہتا ہے۔ اس کے کھلانے کی ترکیب یہ ہے کہ اس سفوف کو عرق عنب الثعلب اور عرق شاہترہ میں لعاب ریشہ خطمی نکال کر اس میں بھی بیخ انجبار کا رب شامل کر کے اور تخم بارتنگ چھڑک کر اس کے ساتھ سفوف مذکورہ کھلائیں۔

ر) ہلیلہ کا مربہ ایک عدد لے کر اسے لعاب اسپغول کے ہمراہ کھلا دیں۔

س) طباشیر، بھوج پتر اور شاذنج گوزن سوختہ (بارہ سنگھا) ہر ایک کا سفوف ایک ایک گرام کو انوشدارو لولوی 3 گرام میں ملا کر کھلا دیں اور اوپر سے عرق کیوڑہ، عرق گلاب اور عرق بارتنگ میں حب الآس اور انجبار کا شیرہ نکال کر اس پر سبوس اسپغول، تخم فرنجمشک اور تخم بارتنگ چھڑک کر پلائیں۔

ھو الشافی

کہربا

1/2 گرام

بسد

1/2 گرام

سنگ جراحت

1/2 گرام

گلنار

1/2 گرام

پوست بیضہ مرغ سوختہ

1/2 گرام

تمام ادویہ کو شربت انجبار 60 ملی لٹر میں ملا کر چاٹیں اور اوپر سے عرق گلاب اور عرق کلو میں بہی دانہ بریاں وریشہ خطمی کا لعاب نکال کر اس میں رب بہی بھی شامل کر کے اور تخم بارتنگ اوپر چھڑک کر پلانا بھی مفید ہے۔ باذن اللہ اس سے جریان خون میں افاقہ ہو گا۔

ح / رسونت بھی ایک عمدہ حابس دوا ہے اور تخم نیم وبکائن بھی۔ انہیں بھی (حسب ترکیب) خوردنی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ض / مرہم کے لئے بھی ایک مفید نسخہ حاضر خدمت ہے

مرہم مردار سنگ

موم سفید

30 گرام

روغن گل

30ملی لٹر

لعاب اسپغول

50ملی لٹر

مر دار سنگ

7گرام

آب برگ خطمی

12ملی لٹر

تمام ادویہ کا ملا کر مرہم بنا کر لگانا بھی مفید ہے۔

هوالشافی

ایک گرام کہربا کو اطریفل صغیر 13گرام میں ملا کر کھلانا اور اوپر سے عرق بادیان میں تخم ریحان و تخم بارتنگ ملا کر انہیں پکا کر اور ان میں شیرہ بیخ انجبار داخل کر کے پلانا بھی سود مند ہوتا ہے۔

اگر خون کے ساتھ اسہال بھی خون آمیز آرہے ہوں۔ بواسیر کے ہمراہ ریح و نفخ کی بھی زیادتی ہو رہی ہو تو یہ صورت زیادہ خطرناک ہوا کرتی ہے چنانچہ اس صورت میں حسب ذیل ادویاتی تدابیر مفید ہیں

ھو)ہوالشافی

دم الاخوین

1گرام

کہربا

1گرام

گل ارمنی

1گرام

بسد

1گرام

شاخ گوزن سوختہ (بارہ سنگھا

1گرام

تمام ادویہ کاسفوف کرکے 12گرام جوارش مصطگی میں شامل کرکے ورق طلاء میں لپیٹ کر کھلادیں

اور اوپر سے

بادیان

9گرام

انیسون

3گرام

زیرہ سفید

4گرام

الائچی کلاں

5دانہ

ہرایک بریاں کرکے ان کا شیرہ نکال کر 40ملی لٹر شربت انجبار شامل کرکے پلادیں۔ پلاتے وقت اگر 3-

3 گرام تخم بار تنگ اور تودری سرخ بھی چھڑک لیں تو مفید ہو گا۔

(2)

اس سے بھی قوی تر ایک دوسرا نسخہ ہے جو حسب ذیل ہے

ھو الشافی

مصطگی

1 گرام

لاجورد مغسول

1 گرام

دانہ ہیل

1 گرام

دم الاخوین

1 گرام

تمام اشیاء کو مربہ آملہ ایک عدد میں ملا کر ورق طلاء میں لپیٹ کر کھلا دیں۔

اور اوپر سے

عرق گلاب

63 ملی لٹر

عرق گاؤزبان

63 ملی لٹر

عرق بادر نجبویہ

63 ملی لٹر

ہر ایک میں

انیسوں بریاں

3 گرام

بادیان خطائی

4 گرام

الائچی کلاں

7 دانہ

تمام ادویہ کا شیرہ نکال کر اس میں شربت سیب، شربت انجبار 20-20 ملی لٹر شامل کر کے پلا دیں۔
اگر بواسیر کے ساتھ متلی، ابکائی، نفخ اور ضعف بھی لاحق ہو جائے تو

هو الشافی

طباشیر

1 گرام

پوست سماق

1 گرام

مصطگی

1 گرام

کہربا

1گرام

تمام ادویہ 9گرام دواء المسک معتدل میں ملا کر کھلائیں

اور اس کے اوپر سے

زرشک

4گرام

انیسوں

4گرام

زیرہ سفید

4گرام

حب الآس

4گرام

بادیان

7گرام

الائچی کلاں

4دانہ

سب کو بریاں کر کے عرق گلاب 125ملی لٹر اور عرق کیوڑہ 30ملی لٹر میں ان کا شیرہ حاصل کریں۔ اس شیرہ پر 3گرام تخم بارتنگ چھڑک کر مریض کو دیں۔

ایسے ہی عوارضات کے لئے اس نسخہ سے قوی تر نسخہ یہ بھی ہے

ھوالشافی

مصطگی

1 گرام

کندر

1 گرام

حجر ارمنی مغسول

1 گرام

خمیرہ مروارید

7 گرام

تمام ادویہ کو شربت انجبار 15 ملی لٹر میں ملا کر ورق طلاء

ایک عدد شامل کر کے کھلا دیں اور اوپر سے

عرق بادرنگ

36 ملی لٹر

عرق گاؤزبان

36 ملی لٹر

عرق بادر نجبویہ

36 ملی لٹر

پلادیں بعد ازاں حسب ذیل ادویہ کو بریاں کر کے پھر ان کا شیرہ نکال کر پلائیں۔

تخم بارتنگ

9 گرام

حب الآس

9 گرام

بیخ انجبار

3 گرام

انیسوں

5 گرام

پلانے سے قبل اس پر

تخم فرنج مشک

3 گرام

تخم کنوچہ

3 گرام

چھڑک دیں۔

اس سلسلے میں حسب ذیل قرابادینی مرکبات مفید ہیں۔ ان سے بھی خون رک جاتا ہے۔

اطریفل مقل ملین۔

اطریفل مقل قابض۔

حب سندرس۔

حب مقل علوی خانی۔

حب مقل دارا شکوہی۔

حب جدوار۔

حب بواسیر علوی خانی۔

جوارش تیواج علوی خانی۔

معجون تیواج علوی خانی۔

سفوف تیواج۔

معجون خبث الحدید کہنہ۔

حب صندل۔

مرہم سرب۔

حکیم علی نے لکھا ہے کہ پوست تیواج نہایت باریک پیس کر اطریفل مقل کہنہ کے ساتھ دینا بواسیری خون کو بند کر دیتا ہے۔

ویدک اطباء نے حسب ذیل ادویہ اس سلسلے میں مفید بتائی ہیں

رسونت 3 گرام کا دہی میں کھلانا اور دہی میں ہی روغن سرسوں یا چھاکا اسبغول شامل کر کے کھانا بطور غذا مفید ہے۔

کاتھی کھلانا اسہال خونی میں مفید ہے۔

مجیٹھ اور اندرجو شیریں مساوی الوزن لے کر ان کا سفوف بنا کر 2 تا 10 گرام مسکہ گائو میں ملا کر کھلانا بھی

مفید ہے۔

پوست انار 3.5 گرام خوب باریک پیس کر 72 گرام دہی میں ملا کر کھلانا بھی خون کے جریان کو روکتا ہے۔

ہلیلہ سیاہ، اندر جو تلخ ہر ایک 1.5 گرام قند سفید 3 گرام سب کو سفوف بنا کر اس میں 24 گرام مکھن شامل کر کے کھلانا بھی خون کو روکتا ہے۔

ہوالشافی

مجیٹھ

12 گرام

رسونت

12 گرام

صمغ عربی

12 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنالیں۔ 3 گرام سفوف مکھن 18 گرام میں ملا کر کھلانا بھی مفید ہے۔

اندر جو تلخ روزانہ علی الصبح سرد پانی کے ساتھ کھلانا بھی مفید ہے۔

سفوف مغز تمر ہندی بقدر نخود کھلانا بھی مفید ہے۔

اطباء ہند کے مجربات کے مطابق حب رسونت، حب مقل اور حب پیارا انکا مفید ہیں۔

حکیم علوی خان کے مجربات میں سے چند ایک پیش خدمت ہیں۔

ہوالشافی

زیرہ سفید

4 گرام

رسونت

4 گرام

مجیٹھ

2 گرام

برگ بھنگ

1 گرام

اس کی حبوب بقدر دانہ نخود بنا کر 2-2 دن میں 3 بار استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

هو الشافی

چنے کی دال

10 گرام

مغز تخم نیم

10 گرام

باریک پیس کر گائے کے گھی میں حل کر کے ضماد کریں۔ درد روکنے کے لئے حسب ذیل نسخہ جات حکیم علوی خاں نے اپنے استاد صاحب کی بیاض سے درج کئے ہیں۔

هو الشافی

پوست انار

10 گرام

چھال کچنال

10گرام

چھال جامن

10گرام

چھال مولسری

10گرام

تمام ادویہ کو پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا ہونے پر اس سے آب دست کرنا اس کے درد کو روکنے کے لئے اکسیر صفت ہے۔

سفیدی بیضہ مرغ یا روغن گل میں سیسہ کو گھس کر لگانا بھی درد کو دور کرتا ہے۔

سیسہ کے دستہ سے مغز تخم نیم کو روغن گل میں حل کر کے مثل مرہم تیار کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے اس سے بھی درد ساکن ہو جاتا ہے۔

حکیم علوی خاں نے ان مراہم کے علاوہ اکسیر اعظم صفحہ 370 پر ایک اور مرہم کو نہایت مجرب لکھا ہے جو کہ اس طرح ہے

ھو الشافی

گل خطمی

12گرام

سفیدہ کاشغری

6گرام

افیون

2 گرام

روغن گل

36 ملی لٹر

سفیدی بیضہ مرغ

1 عدد

باہم کھرل کر کے معروف طریقہ سے مرہم بنائیں۔

بیاض وحیدی کے چند نسخہ جات نہایت مفید معلوم ہوتے ہیں

ھوالشافی

مقل

1 گرام

ہلیلہ سیاہ

6 گرام

طباشیر

4 گرام

مغز تخم نیم

2 گرام

بادیان

3 گرام

رسونت

6 گرام

تخم گندنا

3 گرام

مغز تخم شفتالو

2 گرام

زرشک

12 گرام

عرق گلاب میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ اور صبح و شام 2-2 حبوب استعمال کروائیں۔

دوسرا نسخہ بھی نہایت مفید ہے جو کہ دھونی کا ہے۔ اجزاء یوں ہیں

ھوالشافی

بیخ کبر

12 گرام

کچلہ

1 عدد

برگ جھاؤ

12 گرام

برگ قنب

12گرام

گینڈے کا سینگ

12گرام

گوگل

12گرام

مغز گھیکوار میں پیس کر گولیاں بنائیں اور ضرورت کے وقت ایک گولی انگیٹھی میں رکھ کر دھونی لیں، مسلسل استعمال سے مسے معدوم ہو جائیں گے۔

دھونی کا ایک نسخہ طب اکبر میں بھی درج ہے جس کے اجزاء کچھ یوں ہے

ھوالشافی

برگ جوزالسرو

5گرام

بادنجان

5گرام

پوست بیخ کبر

5گرام

شحم حنظل

5گرام

سانپ کی کینچلی

5 گرام

تمام اجزاء کو مکس کر کے مذکورہ بالا طریقہ کے مطابق اس کی دھونی دیں۔

مرہم کا ایک نسخہ دستور العلاج میں بہت عمدہ ہے جو حسب ذیل ہے

هوالشافی

موم

5 گرام

چربی بط

5 گرام

روغن زرد

5 ملی لٹر

سفیدہ

5 گرام

حسب ترکیب مرہم بنائیں۔

ربح البواسیر کے لئے طب اکبر کا ایک نسخہ بہت عمدہ ہے جو بواسیر کے ان مریضوں کے لئے ضروری ہے جن کی وراثت میں بواسیر ہو یا جن حضرات کو پہلے بواسیر رہ چکی ہے اور آپریشن کروا چکے ہوں ایسی حالت میں چونکہ دوبارہ بواسیر کا خطرہ ہوتا ہے لہٰذا وہ اس سفوف کو ضرور استعمال کرتے رہیں تو وہ دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہو سکیں گے۔

ھوالشافی

زرنباد

10گرام

درونج عقربی

10گرام

ہلیلہ سیاہ

10گرام

بلیلہ

10گرام

شیطرج ہندی

10گرام

عقرقرحا

10گرام

فلفل سیاہ

10گرام

دار فلفل

10گرام

تخم گندنا

10 گرام

مقل

10 گرام

نوشادر

2 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر آب مویز یا آب گندنا میں گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک

3-3 گولیاں دن میں 3 بار۔

اگر گولیاں آب گندنا میں بنائی جائیں تو زیادہ موثر ہوں گی۔

پرہیز 9

مریض کو معدہ، امعاء اور جگر کا سوء مزاج پیدا کرنے والی، مرض کا سبب بننے والی اور سوداوی امراض پیدا کرنے والی ادویہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مزید بر آں درج ذیل اعمال سے بھی اجتناب برتا جائے

گرم جگہ پر بیٹھنا، پاؤں کے بل بیٹھنا، گرم پانی سے آب دست کرنا، زیادہ مرچ اور مصالحہ جات، شدید قبض اور گرم نشست یا کھردری جگہ پر بیٹھنا وغیرہ۔

تدابیر

قبض کی صورت میں جلاب کی بجائے سبوس اسپغول دینا چاہیے یا موسمی پھل اور سبزیوں کا سالن بکثرت کھانا

چاہیے۔ مسوں کو دھوتے وقت برگ نیم اور برگ انار کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کر کے اس پانی کے ساتھ دھونا چاہیے۔

مچھلی سردی کی خاص نعمت

مچھلی کے فوائد بے شمار ہیں مچھلی کی کئی اقسام ہیں لیکن اس کی ہر قسم جداطبی خصوصیات کی شامل ہے،طب نبوی ﷺ میں بھی مچھلی کے طبی فوائد کا ذکر ملتا ہے،حضور اکرم ﷺ نے بے پناہ غذائی اور طبی فوائد کی وجہ سے ہی مچھلی کے گوشت کی خاص طور پر اجارت عطا فرمائی،سفید مچھلی میں چکنائی بہت کم ہوتی ہے جبکہ تیل والی مچھلی میں غیر سیر شدہ چکنائی کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جو کہ کولیسٹرول کے تناسب کو خود بخود کم کردیتی ہے،اس لئے اس مچھلی کا استعمال انسانی صحت کے لئے بہتمفید ہے۔ایک واقعہ تو بہت مشہور ہے۔حضرت جابر بن عبداللہؓ سے حدیث مروی ہے " رسول اللہ ﷺ نے ہم کو تین سو سواروں کے ساتھ بھیجا اور ہمارے کمانڈرحضرت ابو عبیدہ بن جراحؓ تھے۔جب ہم ساحل بحر تک پہنچے تو ہمیں شدید بھوک نےآلیا اور اس بھوک میں ہم نے درختوں کے پتے جھاڑ کر کھائے۔اتفاق سے سمندر کی موجوں نے ایک عنبر نامی مچھلی پھینکی' جس کو ہم نے ۱۵ دن تک کھایا' اور اس کی

چربی کا شوربہ بنایا ' جس سے ہمارے جسم فربہ ہوگئے ' حضرت ابو عبیدہؓ نے اس مچھلی کی ایک پسلی کو کھڑا کیا اور ایک شخص کو اونٹ پر سوار کرکے اس پسلی کی کمان کے نیچے سے گزارا تو اس کے نیچے سے وہ باآسانی گزرگیا "

امام احمد بن حنبلؒ نے اور ابن ماجہؒ نے اپنی سنن میں حضرت عبداللہ بن عمرؓ کی روایت میں کہا ہے " نبی اکرم ﷺ نے فرمایا ہمارے لئے دو مرد اور دو خون حلال کئے گئے مچھلی اور ٹڈی ' جگر اور طحال بستہ خون " مچھلی کو عربی میں سمک کہتے ہیں،اس کا گوشت اور تیل دل کے امراض کولیسٹرول،موٹاپا، ڈپریشن،کینسر،جلد،زخم اور دوسرے بہت سے امراض میں مفید ہے،مچھلی کے تیل میں موجود اومیگا دل کے امراض مں ایک بہت مفید چیز ہے،مچھلی کا تیل ماں کے پیٹ میں بچے کی آنکھوں اور دماغ کی نشو ونما میں مدد گار ثابت ہوتا ہے

پرانی کھانسی

گلے کی خرابی، حلق کی سوزش، سانس کی نالی میں کسی قسم کے انفکشن کا جنم لینا یا پھیپھڑوں کی خرابی، کھانسی کا سبب بنتی ہے۔ کھانسی کا موثر علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ خطرناک شکل اختیار کر سکتی ہے۔

کھانسی چند روزہ ہو یا کہنہ، برونکائٹس کی شکل اختیار کر چکی ہو یا خشک اور شدید ہو، اس کا تعلق نظام تنفس کی

گونا گوں بیماریوں سے ہوتا ہے

کہنہ کھانسی کی وجوہات

کہنہ بروناکائیٹس یا پھیپھڑوں کے ورم کی سب سے بڑی وجہ تمباکو نوشی ہوتی ہے۔ 40 سال کی عمر سے زائد کے ہر دوسرے تمباکو نوش میں ڈاکٹر بروناکائیٹس یا پھیپھڑے کے ورم کی بیماری کی تشخیص کرتے ہیں۔ جتنی زیادہ تمباکو نوشی کی جائے گی، مرض کی شدت بھی اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔ بروناکائیٹس کے مرض میں مبتلا 90 فیصد مریض یا تو تمباکو نوشی کی بری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں یا ماضی میں رہ چکے ہوتے ہیں۔

بروناکائیٹس سے نجات حاصل کرنے کے لیے فوری طور پر تمباکو نوشی ترک کرنا اور طبی علاج کا سہارا لینا ناگزیر ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سگریٹ نوشی ترک کرنے کے قریب چار ہفتوں بعد کھانسی ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ چند خاص قسم کے کام کرنے والوں میں پھیپھڑوں کی خرابی اور کھانسی زیادہ عام ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کانوں میں کام کرنے والوں میں یہ بیماری عام ہے اور اگر وقت پر اس کا موثر علاج نہ کیا جائے تو یہ پھیپھڑوں کے کینسر یا سرطان کا سبب بن سکتی ہے۔

علاج و ترتیب

برگ مدار پختہ 2 عدد۔ گل مدار 7 عدد۔ شکر سفید 7 تولہ۔ مویز منقہ 12 عدد۔ مغز بادام 10 عدد۔ تخم خرفہ 5 ماشہ شیر مدار 6 ماشہ

سب کو باریک کر کے 4 رتی گولیاں بنالیں 1 گولی روزانہ استعمال کریں

بواسیر خونی اور بادی

مغز تخم نیم۔ مغز تخم بکائن۔ چاکسو۔ رسوت مصفی۔ پوست کابلی ہر ڈ ہر ایک 1 تولہ آب برگ صد برگ 5 تولہ سفوف بنا کر رس میں گولیاں بنالیں

1 گولی صبح و شام پانی کے ساتھ 40 دن میں نہ مسے رہیں گے اور نہ ہی بواسیر رہے گی

دوران استعمال دہی۔ دودھ۔ گھی زیادہ استعمال کریں۔ سرخ مرچ۔ کریلہ۔ بینگن۔ ترشی۔ گرم اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں

کراماتی ہاضمون

نوشادر 10 تولہ۔

گھاں۔ لونگ۔ تخم الائچی کلاں۔ فلفل سیاہ۔ سنڈھ۔ اجوائن دیسی۔ نمک سیاہ ہر ایک 5 تولہ

کچور۔ چینگ بریاں۔ دار چینی ہر ایک 3 تولہ

ست لیموں۔ گیرو ہر ایک 2 تولہ

ست اجوائن۔ ست پودینہ ہر ایک 1 تولہ

مندرجہ ادویہ کو جدا جدا پیس کر رکھیں نوشادر پیس کر تمام ست اس شامل کریں اچھی طرح مکس کر کے شیشے کے جار میں محفوظ کریں

خوراک

آدھی رتی سے 1 رتی تک کھانے کے بعد پانی نیم گرم کے ساتھ 3 بار دن میں لیں۔

خوراک ہضم اور جزو بدن بنانے کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

روغن مقوی الاعصاب

کئی امراض کے لیے مفید ہے

ریح۔ فالج۔ لقوہ۔ عرق النساء۔ وجع المفاصل کے لیے 8۔5 قطرے دودھ میں ڈال کر لیں 30 دن تک

مردانہ کمزوری کے لیے 10 قطرے رات کو دودھ میں ڈال کر لیں 20 دن میں رزلٹ ملے گا

درد گنٹھیا۔ نمونیہ۔ خارش کے لیے 10 دن لگائیں انشاءاللہ شفا ہو گی

گنجا پن کے لیے 40 دن لگائیں بال نکل آئیں گے

برص کے لیے 2 ماہ استعمال کریں شفا ہو گی

بطور طلاء عضو پر لگائیں 15 دن میں فربہی اور سختی آئے گی

حکماء اسے اور بھی کئی مقاصد کے لیے اپنے علم کے مطابق استعمال میں لا سکتے ہیں

تخم اسپند 10 تولہ۔ کلونجی 10 تولہ۔ تخم تارامیرا 4 تولہ

ہیر اہینگ 2 تولہ

سب اشیاء کوٹ کر باریک کر لیں۔ زردی بیضہ مرغ میں ملا کر گولیاں بنا کر بذریعہ پتال جنتر روغن کشیدہ کریں اور استعمال میں لائیں

میاں محمد احسن

گندھک آملہ سار مدبر۔ نوشادر 6۔6 تولہ

سنڈھ۔ کھمان۔ مرچ سیاہ 3۔3 تولہ

جو کھار 2 تولہ۔ گل مدار خشک 1 تولہ

ہینگ بریاں 8 ماشہ۔ نمک سیاہ 8 تولہ

ست لیموں 2 تولہ۔ ست پودینہ 3 ماشہ

ادویہ کا سفوف بنا کر ست لیموں اور ست پودینہ پانی میں حل کر کے مذکورہ سفوف شامل کریں اچھی طرح مکس کر کے جنگلی بیر برابر گولیاں بنالیں

ایک گولی کھانے کے بعد منہ میں رکھ کر چوسیں

ہضم طعام۔ مفرح ریاح۔ دافع قبض۔ مشتہی طعام

جڑی بوٹیوں کے کرشمات

Miracles of herbs

ایک ایسا دودھ جس کے دو قطرے روزانہ دو ھفتے تک استعمال کرنے سے جریان رقت منی سرعت انزال دور کرتاھے

وہ شیر برگد ھے۔

دو قطرے روزانہ نہار منہ چھوہارے میں ڈال کراستعمال کریں اور کرشمہ قدرت ملاحظہ ھو

تپ ایک ایسا چھلکا جس کو پیس کر ناخنوں پر لیپ کرنے سے لرزہ فورا دور ھو جاتاھے۔

وہ چھلکا بادام کا ھے۔

مغز بادام کو مقشر کرتے وقت جو چھلکا ھم ردی سمجھ کر دور پھینک دیتے ھیں اس کو پانی کی مدد سے باریک پیس کر

ناخنوں پر لیپ کر دیا جائے تو تپ لرزہ دور ھو جاتا ھے
ایک پودے کے پتے کا پانی نکال کر پلانے سے "نمونیہ" کا حملہ دور ھو جاتا ھے
وہ پودا انگور ھے
اس کے آٹھ دس پتے اچھی طرح رگڑ کر چمچ بھر پانی نکال کر مریض کو پلانے سے فی الفور نمونیہ دور ھوجاتا ھے
ایک درخت کے تنے کا عرق ایک ایک گھنٹے کے بعد پلانے سے مار گزیدہ کی جان بچ سکتی ھے
وہ درخت کیلا ھے
اس کے تنے کا ڈنڈا لیکر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے کسی کپڑے میں ڈال کر نچوڑ لیں حاصل شدہ پانی مار گزیدہ dog bite کو پلائیں ان شاء اللہ مریض چوبیس گھنٹے کے اندر اندر بصحت ھوگا

ریٹھے کی گٹھلی نکال کر صرف چھلکے کا سفوف بقدر تین ماشہ ھر تین گھنٹے کے بعد کھلانے سے مریض شفا یاب ھوگا
ایک پودے کی جڑ بقدر ڈیڑھ ماشہ استعمال کرنے سے بے حد قوت پیدا ھوتی ھے
چالیس سال سے کم عمر استعمال نہ کریں
اس سے حاصل شدہ قوت کو عیش و عشرت میں صرف نہ کریں
وہ پودا اونٹ کٹارا ھے
ھفتہ عشرہ استعمال کرنے سے بے پناہ قوت باہ پیدا ھوتی ھے

ایک ایسا روغن جس کے طلا کرنے سے حمل نہیں ٹھرتا
وہ روغن بنولہ ھے
اگر بوقت جماع استعمال کیا جائے
ایک ایسا تخم جسکو ھفتہ بھر استعمال کیا جائے خونی
بواسیر ختم ھوجاتی ھے
وہ تخم ھارسنگھار ھے
نہار منہ تین چار تخم صاف کرکے پانی سے کھایا جائیں
ایک ایسا درخت جس کا ریشہ کونپل اور نرم پتوں کو استعمال
کیا جائے تو کھوئ ھوئ جوانی واپس لوٹ آتی ھے
وہ درخت برگد ھے
اسکی نئ کونپلیں سرخ اور نرم پتے اور ریشہ داڑھی ڈیرھ پائو
ڈھائ سیر پانی میں رات کو بھگودیں
صبح سویرے آگ پر رکھ کر جوش دیںج جب ایک سیر پانی رہ
جائے چھان کر حسب ذائقہ چینی ملا کر بطریق معروف شربت
بنا کراستعمال کیا جائے
احتلام. جریان . سرعت انزال . کمی خون . چند دنوں میں دور
ھو جائے

جریان اور زکاوت حس

موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ موچرس۔ مصطگی رومی۔ چھلکا اسبغول ہر ایک 1 تولہ

مغز تمر ہندی بریاں۔ مغز پستہ۔ ثعلب مصری۔ گوند ببول ہر ایک 2 تولہ

تخم لاجونتی 4 تولہ

نخود سیاہ 10 تولہ بھگو کر خشک کیے ہوئے

کشتہ قلعی 6 ماشہ

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر 1 گرام نیم گرم کے ساتھ لیں صبح و شام

14 دن کافی ہے

کھٹی اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں

معجون مصفیٔ خون

افعال و خواص اور محل استعمال

فساد خون، خارش، پھوڑے، پھنسی میں مفید ہے۔

جزو خاص

پوست بیخ نیم۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

پوست بیخ نیم، پوست شاخ انجیر دشتی، شاہترہ، چرائتہ کشنیز خشک، پوست ہلیلہ زرد، پوست بلیلہ کابلی، پوست ہلیلہ، بلیلہ سیاہ، آملہ، شیطرج ہندی بادیان، گل سرخ، سناء مکی۔ ہم وزن ادویہ کو کوٹ چھان کر قند سفید سہ چند کے قوام میں ملائیں اور مرکب تیار کر کے کام میں لائیں۔

مقدار خوراک

10 گرام (صبح و شام)۔

معجون مغلظ

افعال و خواص اور محل استعمال

مغلظ منی، مقوی باہ ہے۔ سرعتِ انزال، جریان اور کثرت احتلام کو فائدہ دیتی ہے۔

جزءِ خاص

مغز بادام۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مصطگی ۴ گرام، علک البطم ۳ گرام، کتیرا، صمغ عربی، طباشیر، الائچی، خرد نشاستہ، ثعلب مصری۔ ہر ایک ۴ گرام، مغز چلغوزہ ۱۲ گرام، نارجیل ۱۸ گرام، مغز بادام شیریں ۲۵ گرام کوٹ چھان کر سہ چند شہد خالص یا قند سفید کے قوام میں ملائیں۔

مقدار خوراک

10 گرام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون الملوک / ملوکی

وجہ تسمیہ

اس کو معجون ملوکی بھی کہتے ہیں۔ ملوک ملک کی جمع ہے جس کے معنی بادشاہ کے ہیں۔ یہ معجون قدیم بادشاہ کی طرف منسوب ہے۔ یا یہ کہ نازک و لطیف اور شاہی مزاج کے حامل اشخاص کے لئے تیار کی گئی ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مقوی باہ اور مقوی معدہ ہے۔

جزوِ خاص

زعفران

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

الائچی خرد، کندر۔ ہر ایک ۵ گرام، اُشنہ ۱۰ گرام، جائفل، قرنفل، جاوتری، اندر جو شیریں، بیخ اذخر، زنجبیل ،دار چینی، مصطگی، زعفران، عود، ہر ایک ۱۲ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر قند سفید ۴۰۰ گرام کو عرق گلاب ۴۰۰ ملی لیٹر میں حل کر کے دوچند شہد کے قوام میں ملائیں اور حسب موقع وضرورت استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

5 تا 7 گرام۔

معجون ممسک

افعال وخواص اور محل استعمال

قوتِ اِمساک کو بڑھاتی ہے اور مغلظِ منی ہے۔ جَریان اور سرعتِ انزال کو دور کرتی ہے۔

جزوِ خاص

افیون خالص۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

افیون خالص، جائفل، جاوتری، فلفل سیاہ، زنجبیل، تج قلمی ۶۔۶ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر شہد

خالص سہ چند کا قوام تیار کریں۔ بعد ازاں، مشک خالص، زعفران خالص ۲۔۳ گرم کسی عرق میں حل کر کے معجون میں شامل کردیں۔

مقدار خوراک

250ملی گرام تا ایک گرام، صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون موچرس

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص، موچرس کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع سیلان الرحم، مقوی رحم، مصلح رحم۔ حابس رطوبات رحم۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

موچرس، چکنی سپاری، طباشیر، نشاستہ، مازو، گل سرخ، حب الآس، ہلیلہ، بلیلہ، آملہ، گل مختوم، موسلی سیاہ و سفید ۵۔۵ گرام، پوست انار ۸ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر آبِ بہی، آبِ انار ترش ۲۵۔۲۵ ملی لیٹر اور نبات سفید دو چند کے قوام میں مرکب کریں۔

مقدار خوراک

دس گرام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون نجاح

وجہ تسمیہ

اپنے کامیاب افعال اور افادیت تام کی وجہ سے اس نام سے موسوم ہوئی۔

افعال و خواص اور محل استعمال

جنون و مالنخولیا اور دیگر سوداوی امراض میں مفید ہے۔ جذام، وجع المفاصل اور صرع میں نہایت مفید و موثر

کی مخصوص اور موثر دواء ہے۔ (*Hysteria*) ہے۔ اختناق الرحم

جزءِ خاص

بسفائج فستقی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

افتیمون ولایتی، اسطوخودوس، تربد مجوف خراشیدہ ۱۵-۱۵ گرام۔ ہلیلہ سیاہ، بلیلہ، آملہ مقشر، ۳۵-۳۵ گرام،

تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر سہ چند شہد خالص کے قوام میں مرکب بنائیں۔

مقدار خوراک

5 تا 7 گرام۔

مرکبات بلدی

تریاق بادیان

بلدی، ملٹھی، سونف بموزن مقدار 2 ماشہ تا 3 ماشہ

افعال و اثرات : غدی اعصابی، پرانا نزلہ زکام

کھانسی،بدہضمی،سوزاک،نیا پرانا پیچش،تقطیر بول،عسرث طمث وغیرہ وغیرہ

اکسیر زرد چوب

ہلدی 3 حصے،ریٹھہ 1 حصہ نخودی حبوب سازند

افعال و اثرات : غدی اعصابی،پرانا نزلہ زکام

کھانسی،بدہضمی،سوزاک،نیا پرانا پیچش،تقطیر بول،عسرث طمث وغیرہ وغیرہ

اصفر تریاق

ہلدی 15 حصے،شیر آک 1 حصہ

ملا کر محفوظ کر لیں

تپ،دق و سل کا تریاق

سرمہ ہلدی

ہلدی اور سرمہ سفید بموزن لیکر سرمہ بنا لیں۔

سوزاکی و سوزشی آنکھ کیلئے اکسیر سے کم نہیں

روغن ہلدی

سفوف ہلدی 50 گرام پانی آدھ سیر،روغن زیتون ایک چھٹانک۔بطریقہ معروف روغن بنا لیں۔خراک ایک ماشہ سے تین ماشہ۔

افعال و اثرات غدی ملین شدید ہے۔

حب ہلدی

ہلدی ایک حصہ،صابن دیسی عمدہ ایک حصہ حبوب نخودی

سازند۔

ایک تا 3 گولی 4 بار ہمراہ پانی
افعال و اثرات غدی اعصابی ملین

اکسیر السر

ہلدی۔ملٹھی۔سونف۔صمغ عربی بموزن ۔
نقصانات
ہلدی ایک ایسا مسالہ ہے جو سبزیوں کے ذائقہ اور رنگ کو بڑھانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔اس کے علاوہ ہلدی میں کئی قسم کے اینٹی بیکٹیریل خصوصیات ہیں،جو صحت کے لئے فائدہ مند ہیں،لیکن تمام لوگوں کے لئے ہلدی فائدہ مند نہیں ہے کیونکہ اسے ہضم کرنا تھوڑا مشکل ہوتا ہے۔آئیے جانتے ہیں کہ کون لوگ ہلدی کے زیادہ استعمال سے متاثر ہوسکتے ہیں۔
حیض کا مسئلہ
حیض کے دوران ہلدی کا استعمال کم کیا جانا چاہئے کیونکہ خون پتلاہوتا ہے،جس سے دوران حیض زیادہ خون بہہ جانے کا خدشہ ہے۔اس لئے حیض کے دنوں میں ہلدی سے بالکل ہی دوری بنا کر رہیں۔تاکہ آپ کو بہت ساری پریشانی کا سامنا نہ

کرنا پڑے۔

پتھری کا مسئلہ

اس کے زیادہ استعمال کی وجہ سے بلیڈر کے بہت سے مسائل ہیں۔اس کے علاوہ،ہلدی میں موجود آکسیجن گردوں میں پتھر پیدا کرتا ہے۔لہذا اگر آپ پہلے ہی پتھری کے مسائل سے جوجھ رہے ہوں یا آپ کو یہ مسئلہ پہلے سے ہی ہے،توآپ ہلدی کا استعمال کم کردیں۔

خون کی کمی

جسم میں آئرن کی کمی سے خون کم ہونے لگتا ہے،جو بعد میں اینیمیا کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔بدن میں آئرن کی کھپت بڑھ جاتی ہے،،جس سے جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے اور اینیمیا کا مریض ہو جاتا ہے۔اگر آپ پتلی ہوتے ہیں اور آپ کو ہر وقت کمزوری ہے تو پھر ہلکا پھلکا انتباہ آپ کے لئے زہر ثابت ہوسکتا ہے۔

سرجری ہونے پر

حال ہی میں کرائی ہوئی سرجری سے تعلق رکھنے والے افراد کے لئے ہلدی اچھا نہیں ہے۔چونکہ یہ خون پتلا کرتا ہے، اس لئے،ہلکی کی مقدار کو کم سے کم لیں۔تاکہ آپ کی سرجری کا زخم جلد ہی بھر سکے۔اور آپ پہلے کی طرح ہی

صحت مند ہوسکیں۔
کڈنی کا مسئلہ
گردے کے مسئلے کے لئے ہلدی زہر بھی ہے۔گردوں سے متعلقہ مسائل کے ساتھ لوگ کم ہلکی کھاتے ہیں کیونکہ آکزیلیٹس ان میں موجود ہیں جو گردے کو نقصان پہنچاتے ہیں۔
ہاضمہ
کھانے کو ہضم کرنے کے لئے،ہلدی کبھی بھی اس طرح سے استعمال نہیں کیا جاتا ہے،اور کھانے کے فوراً بعد،ہلدی دودھ نہ پیئیں۔ہلدی میں موجود کرکیومین گیس اور اسیڈیٹی کا مسئلہ پیدا کرتا ہے۔اس طرح کے معاملات میں،جن کا ہاضمہ کمزور ہے وہ اسے نہیں کھاتے۔

لیکوریا

تعارف
لیکوریا عام طور پر سفید مادہ کے اخراج کے نام سے جانا جاتا ہے جو زنانہ اعضائے تولید کی بیماری ہے جس میں سفید مادہ زنانہ ستر سے خارج ہوتا ہے۔اس کا سنکرت نام شویتا پرادرا' دو الفاظ مجموعہ ہے شویتا کا مطلب سفید اور پرادرا کا مطلب اخراج۔
لیکوریا کی عام تعریف سفید مادہ ہوتا ہے جو زنانہ اعضائے تولید جنسی عضو سے خارج ہوتا ہے۔یہ اخراج بالکل ہموار طور

پر بہتا ہے یا پھر چپکنے والا اور گاڑھا ہوتا ہے۔اس کی ہئیت خواتین کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بدلتی ہے یا وہ بہت سفر کریں تو تبدیلی ہوتی ہے۔زنانہ جنسی مخصوص عضو سے مادہ کا اخراج ایک خاص حد تک صحت مندی کی علامت اور عام بات ہے ' یہ اخراج اصل میں اعضائے تولید کے مردہ خیلوں کا مائع صورت میں ہوتا ہے اور یہ وہ زہریلے اجزاءہوتے ہیں جو کہ مسلسل عضو سے خارج ہوتے رہتے ہیں۔عام صحت مند خواتین میں یہ اخراج سفیدی مائل ہوتا ہے لیکن اگر اخراج رنگت میں گاڑھا ' لیسدار ' سفید رنگ اور جلن دار ہو جائے تو طبی معائنہ کی ضرورت ہے۔علامات کے مطابق صورتحال جب سنگین اور اخراج میں کوئی غیرمعمولی عمل ہوتو درج ذیل حالات میں لیکوریا کے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر اخراج بہت زیادہ اور مسلسل ہو اور اس کو روکنا مشکل ہو ' یہاں تک پیڈ رکھنا پڑے۔

اگر اخراج بالکل سفید نہ ہو بلکہ یہ سرمئی مائل سفید ہو ' پیلا ہو یا سبز ہو ' بھورا ہو یا زنگ جیسا ہو اور اخراج کے دوران خارش کا احساس ہو۔

اسباب

درج ذیل کچھ مشہور اسباب ہیں۔

کسی قسم کی پھپھوندی سے ہونے والا انفیکشن

کوئی فنگس جیسے کہ خمیر اعضائے تولید یا جنسی اعضاءمیں انفیکشن کا باعث ہوتے ہیں جس کی وجہ سے لیکوریا ہو جاتا ہے جب یہ بیماری فنگس کی وجہ سے ہو تو اخراج گاڑھا ہو گا۔سفید ہو گا اور اس کے ساتھ جنسی عضو میں خارش کا احساس ہو گا۔اس قسم کے اخراج کو زنانہ عضو کی پھپھوندی کہا جاتا ہے۔

طور پر منتقل شدہ بیماری

کچھ جنسی طور پر منتقل شدہ بیماریاں خواتین میں لیکوریا کا سبب بنتی ہیں۔اس میں جنسی طور پر منتقل ہونے والی بیماری *Trichomoniasis* ہے جس میں اخراج سبزی مائل یا پیلا ہوتا ہے۔

گندے بیت الخلائ سے

بیت الخلاءکی اشیاءکا مشترکہ استعمال ' خاص طور پر عوامی بیت الخلاءزنانہ جنسی عضاءکے انفیکشن کا باعث بنتے ہیں جس کے نتیجے میں لیکوریا کا مرض ہو جاتا ہے۔یہ ان خواتین میں دیکھنے میں آیا ہے جو جنسی عضو کی ادویات کا زیادہ استعمال کرتی ہیں۔

بچے دانی کے آخری تنگ حصے کے مسائل

اس میں بچے دانی کے سرے پر چھالے یا ورم بھی لیکوریا کا باعث ہو سکتا ہے۔اس حالت میں لیکوریا کا اخراج بہت زیادہ ہوتا ہے بلکہ جنسی ملاپ کے دوران ہونے والے اخراج سے

بھی زیادہ ہوتا ہے اور یہ بھورے رنگ کا ہوتا ہے اور جمے ہوئے
خون سے مشابہت رکھتا ہے۔

کے نچلے حصہ کی سوزش

پیلوس یا پیٹ کے نچلے (جس میں تولیدی و جنسی
اعضاءہوتے ہیں) پیلوس میں انفیکشن کے باعث سوزش ہو
سکتی ہے۔اس حصے میں سوزش بھی لیکوریا کا سبب بنتی
ہے

مختلف بیماریوں کی وجہ سے

وہ خواتین جو مختلف بیماریوں کا شکار ہوتی ہیں جیسے کہ
تپ دق ' یا انیمیا (خون کی کمی) ان کے جنسی عضو سے
اخراج کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے یہ ان خواتین میں دیکھا گیا
ہے جو کہ بیماریوں کے خلاف مدافعت نہیں رکھتیں یا ناقص
خوراک استعمال کرتی ہیں۔

دباؤ اور تناؤ

لیکوریا کا کچھ سبب نفسیاتی بھی ہوتا ہے جو خواتین بہت
دباؤ میں رہتی ہیں ' یا پریشانیوں کا شکار رہتی ہیں ان میں
لیکوریا کا مرض ہوسکتا ہے۔اور بعض خواتین اتنی خوف زدہ
ہوتی ہیں اور کلینک میں آکر کہتی ہیں ڈاکٹر صاحب ہماری
ہڈیاں گھل رہی ہیں۔

لیکوریا کی اقسام

لیکوریا کی مختلف اقسام کی جماعت بندی اخراج کے رنگ اور

اسباب کی بناء پر کی گئی ہے۔درج ذیل جدول ان اقسام کا خلاصہ واضح کرتا ہے۔

لیکوریا کی قسم
سبب
اخراج کا رنگ
انفیکشن کا لیکوریا
پھپھوندی کے باعث ہونیوالا انفیکشن
گاڑھا اور سفید خارش کا احساس لئے ہوئے
جنسی طور پر منتقل شدہ لیکوریا
Trichomoniasis جنسی طور پر منتقل شدہ لیکوریا جیسے کہ
سبز اور پیلے رنگ کا اخراج

سرویکل لیکوریا

بچہ دانی کے سرے پر چھالے یا ورم آجانا
خون سے مشابہ زنگ کے جیسا بھورا اخراج
پیٹ کے نچلے حصہ ' جہاں اعضائے تولید ہوتے ہیں ' کا لیکوریا
پیٹ کے اس حصے میں خرابی جو اعضائے تولید پر مشتمل
خاص طور پر اس حصے کی سوزش ' ہوتا ہے
سفید رنگ کا اخراج ' کمر کے نچلے حصہ میں درد کے ساتھ
ذہنی دباؤ یا تناؤ کے سبب ہونے والا لیکوریا
ذہنی دباؤ اور تناؤ
پتلا سیفد اخراج ' بہت زیادہ مقدار میں

لیکوریا کی علامت

لیکوریا کی سب سے واضح علامت عام طور پر زنانہ جنسی

عضو سے ہونے والے اخراج میں غیر معمولی پن ہے۔یہ اخراج درج ذیل علامات جیسا ہوتا ہے
عام حالت سے گہرے رنگ کا اکثر پیلا یا سبز یا بھورا
سفید لیکن مقدار میں زیادہ
اخراج کے ساتھ خارش کا احساس ہو اور پیٹ کے نچلے حصہ میں درد ہوتا ہے۔

لیکوریا کی وجہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیاں

لیکوریا ایک معمولی بیماری ہے اگر اس کو ابتداءمیں ہی پکڑ لیا جائے تو اور کسی کو اخراج میں کوئی غیر معمولی پن محسوس ہو تو وہ فوراڈاکٹر سے رجوع کرے۔بروقت علاج سے یہ مسئلہ دو دن یا ایک ہفتہ میں‌حل ہو سکتا ہے۔
ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کرلینی چاہئے کہ لیکوریا میں کوئی بھی دوا ازخود استعمال نہیں کرنی چاہئے۔
بازار میں بہت سی کریمیں ' مرہم اور گولیاں دستیاب ہیں۔ان کو ماہر امراض نسواں کے مشورے کے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہئے۔کچھ خواتین لیکوریا میں استعمال ہونے والی ادویات سے الرجی ہوتی ہے اس کی وجہ سے مزید انفیکشن ہو سکتا ہے اور معاملہ مزید بگڑ سکتا ہے اس لئے بہتر ہے اس کی احتیاط کی جائے۔

لیکوریا کی منتقلی

لیکوریا جو کہ خمیر کی طرح پھپھوندی سے منتقل ہوتا ہے اور عورت سے دوسری عورت میں بہت آسانی سے منتقل ہو جاتا

ہے۔جب ایک متاثرہ خاتون کے کپڑے ایک صحت مند خاتون کے کپڑوں سے ملیں گے اس کی وجہ سے یہ بیماری اسے بھی متاثر کر سکتی ہے۔لہٰذا اپنے زیر جامہ اچھی طرح اعلیٰ قسم کے ڈیٹرجنٹ سے دھوئیں جو کپڑوں پر لگی فنگس یا داغ کو صاف کر سکے۔لیکوریا غیر محفوظ جنسی رابطے کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ایک شخص کے گندے اعضائے تولید عورت کے گندے اعضائے تولید کو انفیکشن سے متاثر کر سکتے ہیں جو کہ لیکوریا کا باعث ہوسکتے ہیں۔

لیکوریا سے بچاؤ

بہت سی احتیاطی تدابیر ہیں ' جن پر عمل کرنے سے لیکوریا سے بچا جا سکتا ہے۔

چند رہنماءاصول درج ذیل ہیں

تولیدی اعضاءکی صفائی ستھرائی بہت اہم ہے۔

اپنے جنسی تولیدی اعضاءکو غسل کے دوران دھوئیں۔

زنانہ اعضائے تناسل کی تہوں پر *Vulva* اینس اور ولوا *Anus* پانی بہت زیادہ بہائیں۔

نہانے کے بعد اپنے صاف تولئے سے تولیدی اور تناسلی اعضاءکو خشک کریں۔

نہانے کے بعد تولیدی اور تناسلی اعضاءکو گیلا مت چھوڑیں۔

بہت زیادہ پانی پیئیں تاکہ جسم سے زہریلے مادے خارج ہوں۔

اس بات میں بہت باقاعدہ رہیں کہ پیشاب کے بعد اچھی طرح اس حصے کو صاف کرلیں۔

اگر بارش یا کام کے دوران کپڑے بھیگ جائیں تو انہیں فوراتبدیل کرلیں۔نائیلون کے کپڑوں سے احتیاط برتیں ' خاص طور پر گرمیوں کے موسم میں کیونکہ اس سے جنسی اعضاءمیں پسینہ جمع ہو جاتا ہے ' زیر جاموں کیلئے سوتی کپڑا بہترین ہے۔

اگر آپ سے جنسی ملاپ کرنے جا رہے ہیں‌تواس بات کا اچھی طرح یقین کرلیں کہ آپ کا ساتھی کسی بھی قسم کے انفیکشن سے پاک ہو اس عمل کے بعد آپ کو اور آپ کے ساتھی کو اپنے جنسی اعضاءاچھی طرح دھونے چاہئیں ' اس سے بہت سی بیماریوں سے بچ جائیں گے۔جنسی عمل کے بعد اسے اپنا معمول بنا لیں۔

انگشت زنی سے مکمل پرہیز کیا جائے۔

تولیدی اعضاءکے اردگرد پاؤڈر ' پرفیوم اور دیگر کاسمیٹکس کا غیرضروری استعمال نہ کیا جائے۔تناؤ اور دباؤ کو کم کرنے والی ورزشیں روانہ کی جائیں ' صبح سویرے سیر کی جائے ' اگر جسم دباؤ سے پاک ہو گا تو اس میں بیماری کے خلاف مدافعت زیادہ ہوگی۔

لیکوریا سے بچاؤ کیلئے خوراک

لیکوریا سے بچاؤ خوراک میں تبدیلی لا کر بھی کیا جا سکتا ہے۔اس تبدیلی کا مطلب ہے ' نقصان دہ غذا کو خوراک میں سے نکال کر کچھ ایسی غذاؤں کو خوراک میں شامل کرنا جو فائدہ مند ہوں۔

: درج ذیل خوراک لیکوریا سے متاثر خاتون کیلئے مثالی ہے

چینی سے پرہیز کرنا چاہئے اگر اخراج بہت زیادہ مقدار میں ہو' اس کا اطلاق تمام میٹھی چیزوں پر ہوتا ہے جیسے کہ مٹھائی ' پیسٹری ' کسٹرڈ ' آئس کریم اور پڈنگ ' کھمبیاں یا مشروم سے پرہیز کرنا چاہئے کیونکہ یہ بھی پھپھوندی کی ایک قسم ہے۔کچھ کھمبیاں آلودگی پیدا کرتی ہیں۔

گرم اور مصالحہ دار اشیاءجو کہ پیچیدگیاں پیدا کرتی ہیں ' ان کو خوراک میں کم سے کم استعمال کرنا چاہئے

مردانہ قوت کو بڑھانے کے لیے

نسخہ

موصلی سیاہ،جوز بوا،اور بسباسہ،گائے کا دودھ

یہ نسخہ ان چار چیزوں پر ہے اس کی تیار کو مشکل نہیں لیکن پہلے اس کے مفردات بتائیں گے اور پھر مرکبات کی طرف آئے گے

موصلی سیاہ

مزاج

گرم خشک

فارسی میں موصلی سیاہ، بنگال میں ساوا موصلی، گجراتی میں دھولی موصلی کہا جاتا ہے

ماہیت

یہ ایک نباتاتی جڑ ہے مردانہ قوت کو بڑھانے کے لیے لاجواب چیز ہے. جس کی لمبائی 1 انچ سے 4 انچ تک ہوتی ہے. اس کی مشہور 2 قسمیں ہے موصلی سیاہ اور سفید اس کی تیسری قسم بھی ہے. موصلی دکنی یہ چھوٹی ہوتی ہے. موصلی سیاہ کا ذائقہ پھیکا لعاب دار ہوتا ہے. مقوی باہ مولد و مغلظ منی ہے. نفع خاص مقوی باہ ہے. موصلی سیاہ کے سفوف کے ہم وزن شکر ملا کر استعمال کیا جائے تو دفع جریان اور باہ کو طاقت دیتی ہے اس کی خوراک 5 ماشہ سے 7 ماشہ ہے

جوز بوا

مزاج

گرم خشک

عربی میں جوز بوا، فارسی میں جوز بویاد، سنسکرت میں جاتی پلم، سندھی میں جعفر اور کشمیری میں زافل کہا جاتا ہے بیضاوی شکل کا پھل ہوتا ہے. اس کا رنگ بھورا خاکی اور اندر سے سرخی مائل ہوتا ہے. یہ تیز خوشبودار ہوتا ہے

بسباسہ۔

بسباسہ اور کے بیرونی چھلکے کو کہتے ہیں جو اس کے اوپر لپیٹا ہوا ہوتا ہے. خشک ہونے پر اس سے علیحدہ ہو جاتا ہے اس کا مزاج گرم خشک ہے. مردانہ قوت کو بڑھانے کے لیے زیادہ استعمال کی جاتی ہے. مقوی باہ اور

مقوی معدہ ہے۔ زکاوت حس کے لیے لاجواب چیز ہے۔ اور دستوں کو روکنے کے کام آتا ہے۔ ادویہ کے ہمرہ اس کا روغن طلاء بھی بنایا جاتا ہے

بساسہ کو بھی ذکر کر دیا گیا ہے اور اب ہم مرکبات کی طرف آتے ہیں

آدھا پاؤ موصلی کو ایک کلو گائے کے دودھ میں پکائیں جب دودھ موصلی سوکھ جائے تو موصلی کو آگ سے اتار کر چھاؤں میں سکھالیں

پھر اس کو اچھی طرح کوٹ لیں اور اس میں ایک پاؤ جوزبوا اور ایک پاؤ بساسہ ملا کر شہد سے چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ اور روزانہ ایک گولی کھالیں۔ قوت باہ میں اتنا اضافہ ہو گا کہ ہم بستری سے جی نہیں بھرے گا۔ ٹائمنگ میں اضافہ ہو گا اور انزال کی لذت بڑھ جائے گی

موٹاپا اور اسکا مکمل علاج

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

أَذْهِبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا / متفق علیہ

تکلیف کو دور کر دے اے لوگوں کے رب! اور شفاء دے، تو ہی شفاء دینے والا ہے شفاء وہی ہے جو تیری طرف سے ہو ایسی شفاء کہ بیماری ذرا بھی باقی نہ رہ جائے

تندرستی ہزار نعمت ہے: واقعی اگر انسان صحت مند اور توانا ہو تو وہ ہر مشکل سے مشکل کام کو بھی کرنے کا پکا ارادہ کر لیتا ہے۔ وہ دین کا کام بھی زیادہ اور اچھے انداز سے کر سکتا ہے اور دنیا کے کام بھی احسن طریقے سے سرانجام دے سکتا ہے۔ لیکن بشرطیکہ وہ صحت مند ہو۔ اور صحت مند رہنے کے لیے آپ کو متوازن غذا کا

استعمال اور جن اشیاء سے آپ کی صحت کو نقصان ہو سکتا ہے اُن سے پرہیز کرنا ضروری ہو گا۔ جیسے بعض لوگوں کو "سرد تاثیر" رکھنے والی اشیاء کی ضرورت اور "گرم تاثیر" رکھنے والی اشیاء کے کم استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسی طرح بعض لوگوں کو "گرم تاثیر" رکھنے والی اشیاء کی ضرورت اور "سرد تاثیر" رکھنے والی اشیاء کے زیادہ استعمال سے بچنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسی لیے آپ کو اپنی صحت کے مطابق غذا استعمال کرنی چاہیے

آپ کی خوبصورتی کا دشمن موٹاپا آپ کی جان بھی لے سکتا ہے۔

انسان کتنا ہی خوش شکل کیوں نہ ہو لیکن اگر اس پر موٹاپا غالب آجائے تو اس کی شخصیت کو گرہن لگ جاتا ہے اور اس کی شکل نامکمل سی لگتی ہے۔ اس لئے موٹاپے کو آج کے دور میں ایک پیچیدہ تحولی بد نظمی سمجھا جاتا ہے۔ موٹاپا بذات خود ایک بیماری ہے، لیکن اس کے باعث ***Metabolic Disorder.*** اور بھی بہت سے مرض لاحق ہو سکتے ہیں اور ان امراض سے بسا اوقات موت بھی واقع ہو سکتی ہے۔ موٹاپے کے باعث پیدا ہونے والے خطرناک امراض میں امراض قلب، کینسر، شوگر اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ خاص طور پر شامل ہیں۔ واضح رہے کہ موٹاپے کی حالت میں امراض قلب کی بروقت موت واقع ہونے کا تعلق دل کے فعل میں بے ربطگی، تاہم آہنگی اور قلب و شرائین کی پیچیدگیوں سے ہے۔ جس کا بنیادی سبب خون میں بڑھتی ہوئی چربی کی مقدار اور کولیسٹرول کا بڑھنا ہے۔ موٹاپے کے باعث اموات کی سب سے بڑی شرح متذکرہ بالا ہی ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے بلڈ پریشر کا بڑھ جانا عام ہے۔ موٹاپے کے باعث ہی عورتوں میں رحم کا کینسر، سن یاس کے بعد بریسٹ کا کینسر، مردوں میں پروسٹیٹ کا کینسر اور مرد و زن میں مقعد کے کینسر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ موٹاپا کیا ہے؟ موٹاپے کے لئے اردو میں فربہی یا فربہ کا لفظ استعمال ہوتا ہے۔ انگریزی کے الفاظ استعمال کیے جاتے ہیں۔ دراصل جب جسم میں اضافی ***Corpulency*** اور ***Obesity*** میں

چربی جمع ہونے لگے اور وزن میں خاطر خواہ اضافہ ہو جائے تو ایسی کیفیت کو موٹاپا کہتے ہیں۔ طبی نقطہ نگاہ سے موٹاپا کسی بھی مرد یا عورت کی ایسی کیفیت کو کہتے ہیں جب ان کا وزن طبی لحاظ سے مقرر کردہ شرح سے بڑھ جائے۔ شرح وزن کا تعین بلحاظ عمر **Age** جنس **Gender** اور قد **Height** سے کیا جاتا ہے۔

باڈی ماس انڈیکس / بی ایم آئی

بی ایم آئی کی تعریف: وزن کم کرنے کے لیے ایک موثر ڈائٹ پلان بنانے کے ساتھ ساتھ عمر اور قد کے مطابق بی ایم آئی **(B.M.I)** یعنی باڈی ماس انڈیکس **Body Mass Index)** معلوم کرنا بھی ضروری ہے جس کا فارمولا کچھ یوں ہے کہ پہلے کلو گرام میں اپنا وزن اور فٹ اور انچ میں قد معلوم کرنا ہوتا ہے، پھر وزن کو قد سے تقسیم کر دیتے ہیں۔ بی ایم آئی سے آپ کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کے قد کے حساب سے آپ کا وزن کم ہے؟، صحیح ہے؟، زیادہ ہے؟ یا بہت زیادہ ہے؟ بی ایم آئی ٹیسٹ کی خصوصیات

بی ایم آئی وزن معلوم کرنے کا ایک آسان اور سستا طریقہ ہے۔

اس ٹیسٹ کو کرنے کے لیے کوئی ٹریننگ لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اس کے نتائج کو سمجھنا بھی آسان ہوتا ہے۔ ایک پہلے سے تیار شدہ چارٹ سے اپنے نتیجے کا موازنہ کر کے ہی آپ کو معلوم ہو جاتا ہے کہ آپ کا وزن کم ہے یا زیادہ۔

بی ایم آئی معلوم کرنے کے لیے کوئی خاص مشین یا آلہ کی بھی ضرورت نہیں ہوتی۔ صرف قد معلوم کرنے کے لیے انچ ٹیپ اور وزن معلوم کرنے کے لیے ویٹ مشین درکار ہوتی ہے۔

یہ ڈاکٹرز سے تصدیق شدہ ہے، دنیا بھر کے ڈاکٹرز کئی برسوں سے موٹاپے کا پتا لگانے کے لیے اس ٹیبل کا استعمال کر رہے ہیں۔ بی ایم آئی کی حدود

جسم کے وزن میں کئی چیزیں شامل ہوتی ہیں جیسے کے پٹھوں کا وزن، چربی کا وزن، پانی کا وزن، ہڈیوں کا وزن

وغیرہ لیکن بی ایم آئی ٹیبل ان چیزوں میں تفریق نہیں کرتا۔

بعض افراد کا وزن زیادہ ہوتا ہے لیکن وہ وزن ہڈیوں اور پٹھوں کا ہوتا ہے جب کہ ان کے جسم میں فیٹ یا چربی کا وزن کم ہوتا ہے۔ ایسے لوگ صحت مند تصور کیے جاتے ہیں البتہ بی ایم آئی ٹیبل میں وہ موٹے افراد کی فہرست میں ہی آئیں گے۔

حاملہ یا زیادہ چھوٹے قد کے افراد کے لیے یہ ٹیبل کارآمد نہیں ہوتا۔

جسم کے کس حصے کا وزن کتنا ہے اس بارے میں جاننا بھی ضروری ہے۔ مثال کے طور پر ایسا مانا جاتا ہے کہ ران اور ہپ سے زیادہ پیٹ پر چربی ہونا نقصان دہ ہے۔ تحقیق کے مطابق خواتین جن کی کمر 35 انچ اور مرد جن کی کمر 40 سے زیادہ ہو ان کے لیے امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور دل کے دورے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ آج کے ماہرین وزن اور قد کے ساتھ ساتھ مریض کی کمر ناپنے پر بھی زور دیتے ہیں۔ غرض یہ کہ بی ایم آئی وزن معلوم کرنے کا ایک آسان اور سادہ طریقہ ہے البتہ اس کی کچھ حدود ہیں۔ اسی لیے وزن کا صحیح اندازہ لگانے کے لیے بی ایم آئی کے ساتھ ساتھ دیگر ٹیسٹ بھی کرانے ضروری ہیں جن سے وزن کے متعلق مزید تفصیلی معلومات حاصل کی جاسکے۔

قد (میٹر میں)۔ اگر آپ کا بی B.M.L (بی ایم ایل معلوم کرنے کا فارمولہ یہ ہے:۔ وزن (کلو گرام میں ایم آئی 20 سے 25 کے درمیان ہے تو آپ کا وزن نارمل ہے' آپ موٹاپے کا شکار نہیں ہیں۔۔ 26 تا 29.9 بی ایم آئی ہو تو آپ موٹاپے کے پہلے درجے میں ہیں۔۔ 30 تا 39.9 بی ایم ایل ہو تو آپ شدید موٹاپے کے درجہ میں ہیں۔ یا اس سے اوپر خطرناک اور مہلک موٹاپے کی زد میں ہیں۔

1.5x اکبر کا وزن 75 کلو گرام اور قد 5.1 میٹر ہے اس کا بی ایم ایل کیا ہوگا۔ 751.5 =

کلو گرام فی مربع میٹر اکبر 33.3 کلو گرام فی مربع میٹر بی ایم ایل رکھنے کی وجہ سے شدید موٹاپے کا 33.3

شکار ہے۔ یاد رکھیں! جب آپ 26 درجہ یا اس کے اوپر بی ایم ایل کی حدود میں داخل ہوتے ہیں تو مندرجہ ذیل بلائیں آپ کے استقبال کیلئے دوڑتی ہیں اور وہ کسی بھی وقت حملہ آور ہو سکتی ہیں۔ امراض قلب۔ ہائی بلڈ پریشر۔ سانس لینے میں رکاوٹ۔ شوگر۔ کولیسٹرول کی زیادتی۔ پتے میں پتھری۔ جگر کی خرابی۔ سرجری اور آپریشن میں پیچیدگیاں۔ خون میں فاسد مادوں کا اکٹھا ہونا۔ حمل میں پیچیدگیاں۔ ناف کی ہرنیا۔ بڑی آنت کا کینسر۔ بڑی آنت کا مختلف جگہوں سے پھول جانا۔ بواسیر۔ رحم کا سرطان۔ یورک ایسڈ کا بڑھنا۔ جلد کی سوزش۔ گرمی کا برداشت نہ ہونا۔ ہارٹ اٹیک وغیرہ۔

دور جدید میں بڑھا ہوا پیٹ ایک المیہ ہے۔ جس نے ہر مرد و عورت کو پریشان کر رکھا ہے۔ خواتین کو عموماً بے قاعدگی حیض، زچگی اور غیر متوازن خوراک کھانے اور ورزش نہ کرنے کی صورت میں موٹاپے کا سامنا کرنا پڑھتا ہے۔ جبکہ مرد حضرت کو بھی غیر متوازن خوراک کھانے اور ورزش نہ کرنے کی صورت میں موٹاپے کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

موٹاپا ایک ایسا مرض ہے جو خاموشی سے کسی تکلیف کے بغیر حملہ آور ہوتا ہے اور مریض کو اس کا علم تب ہوتا ہے جب اس کی شخصیت ماند پڑ جاتی ہے۔ اگر آپ اسمارٹ اور سلم ہیں تو آپ کو ایسی نعمت حاصل ہے جس کی مثال نہیں ملتی، اس کے برعکس جو سلم نہیں تو آپ بھی اپنے جسم کو سمارٹ یا سلم بنا سکتے ہیں۔ آج ہم آپ کو چند ایسے قدرتی نسخے بتاتے ہیں جو آپ کے باورچی خانہ میں ہی اشیاء موجود ہیں، تو حاضر ہیں آپ کیلئے چند گھریلو ایسی آسان نسخے جس پر عمل کر کے آپ محض چند ہفتوں میں مزید اسمارٹ سلم، پرکشش اور جاذب نظر بن سکتے ہیں۔ لیکن خواتین یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ خوبصورتی نمائش کیلئے نہیں ہوتی بلکہ خوبصورتی کا اظہار جائز اور محرم رشتوں کیلئے ہوتا ہے۔ اس کتابچہ میں دیئے گئے نسخوں پر عمل کر کے آپ

اپنے بدن سے زائد چربی کم کر سکتے ہیں جس کے نتیجے میں آپ زیادہ پر کشش اور جاذب نظر ہو جائیں گے اور خود کو مزید ہلکا پھلکا محسوس کریں گے،

نسخہ جات

سبز چائے کا استعمال پیٹ کم کرنے میں بہت معاون ثابت ہوتا ہے۔ ہر کھانے کے بعد ایک کپ سبز چائے پیٹ کو کم رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

سبز چائے میں موجود اجزاء جسم کی فالتو چربی کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ یہ نا صرف جسم کی چربی کم کرتی ہے بلکہ جسم کے زہریلے مادے بھی نکال دیتی ہے۔

عرق لیموں وزن کم کرنے کے لیے بہترین ہے۔ لیموں کا رس اور شہد ملا کر ایک گلاس گرم پانی میں مکس کر کے روزانہ صبح خالی پیٹ لیا جا سکتا ہے۔

نیم گرم پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ پینے سے پیٹ چند دنوں میں کم ہو جائے گا۔

شہد کھانا موٹاپے کے لیے ایک بہترین گھریلو علاج ہے۔ یہ جسم میں جمع شدہ چربی کو متحرک کر کے گردش میں رکھتا ہے جو عام افعال کے لیے توانائی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کسی بھی موٹے شخص کو **10** گرام کی چھوٹی مقدار سے شہد کھانا شروع کرنا چاہیے یا ایک ٹیبل چمچ گرم پانی کے ساتھ لیا جائے۔ اسے صبح صبح کھانا صحت کے لیے زیادہ اچھا ہے۔ اس میں تازہ لیموں کے رس کا ایک چائے کا چمچ بھرا ہوا شامل کیا جا سکتا ہے۔

نیم گرم ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑیں اور ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ پی لیں ایک مہینے میں پیٹ کم ہو جائے گا اور چہرے کی رونق بھی بڑھ جائے گی۔

کھانے میں دار چینی اور ادرک کا زیادہ استعمال کرنے سے پیٹ کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

دار چینی اور ادرک کا پوڈر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

وزن کو کم کرنے کے لیے روزانہ صبح ناشتے سے آدھا گھنٹہ پہلے، خالی پیٹ اور رات سونے سے پہلے، ایک چائے کا چمچ دار چینی اور ایک کھانے کا چمچ شہد ایک کپ گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔ اگر یہ عمل روزانہ کیا جائے تو وزن کم ہو جاتا ہے اور اس کے مستقل استعمال سے جسم میں فاضل چربی بھی نہیں بن پاتی ہے۔

کالا زیرہ، الاک دانہ، کلونجی، جوائن کے پتے، ہر ایک پچاس گرام تمام چیزوں کو ایک ساتھ ملا کر پیس لیں۔ ایک چمچ صبح ناشتے سے پہلے ایک چمچ رات کھانے کے بعد پانی کے ساتھ کھائیں کم از کم 40 دن کورس کریں۔ وزن میں کمی ہوگی۔

گل یاسمین چائے، اجوائن اور سرکہ (کوئی سا بھی) پانی میں ڈال کر اچھی طرح پکالیں اور فریج میں رکھ لیں جب پینا ہو تو شہد، دار چینی کا پاؤڈر اور کلونجی مناسب مقدار میں ڈال کر روزانہ ناشتے کے 2 گھنٹے بعد ایک کپ پی لیں۔ اس سے آپ کے پیٹ کی گیس کا مسئلہ اور بڑھا ہوا پیٹ بھی کم ہو گا۔ ساتھ ساتھ ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں، خاص طور پر رات کے کھانے کے بعد 15 سے 20 منٹ کی چہل قدمی بہت اہم ہے۔

اس نسخہ کیلئے کچھ احتیاطی تدابیر: حاملہ اور بریسٹ فیڈ کروانے والی خواتین یہ نسخہ بالکل استعمال نہ کریں۔ رمضان میں اگر آپ روزے رکھ رہی ہیں تو بہتر ہے کہ رمضان کے بعد اس کا استعمال شروع کریں۔

نوٹ: اگر آپ کا معدہ بالکل ٹھیک کام کرتا ہے تو جب آپ کو پتا چل جائے کہ یہ نسخہ آپ کی باڈی کو IRRITATE نہیں کر رہا اور آپ اسے فائنلی شروع کرنے کا فیصلہ کرلیں تو ایک بار آدھا کپ نہار منہ پی کر دیکھیں اگر جسم قبول کرے تو دنوں میں آپ کا پیٹ بالکل برابر ہو جائے گا۔ اگر طبیعت میں خرابی ہو تو پھر نہار منہ استعمال مت کریں۔ اسے اپنی عادت مت بنائیں کیونکہ ہر جز کی سرد گرم خاصیت ہوتی ہے ایک بار پیٹ نارمل ہو جائے تو اللہ کا شکر ادا کر کے ایکسر سائز سٹارٹ کریں اور کم کھائیں۔ یاد رکھیں یہ وقتی علاج ہے ایک بار پیٹ کم کرنے کے بعد بھی اگر کھانے پینے میں بے اعتدالی جاری رکھی جائے صرف یہ سوچ

کر کی دوبارہ بنا کر پی لیں گے تو یہ سراسر بے وقوفی اور اپنے جسم پر ظلم کے مترادف ہے۔ اسے پینے کی کوئی خاص مدت نہیں ہے جب تک مناسب لگے استعمال کریں لیکن ایک ماہ سے زیادہ استعمال مت کریں۔

شکر اور اس سے بنی اشیا کا استعمال بند کرنا اگرچہ مشکل ہے لیکن اس سے پرہیز بہت ضروری ہے۔ یاد رہے کہ سافٹ ڈرنکس بھی انہی میں شامل ہیں جو اپنے اندر بہت چینی رکھتی ہیں۔ دوسری جانب شکر والے مشروبات میں تیل موجود ہوتا ہے جو پیٹ اور رانوں سمیت جسم میں کئی مقامات پر چربی بڑھاتا ہے۔

اگر آپ کمر کی چوڑائی کم کرنے میں سنجیدہ ہیں تو زیادہ پانی پینا بھی اس کا ایک بہترین ٹوٹکا ہے، پانی خون میں شامل ہوتا ہے اور چکنائی کے سالمات کو گھلاتا ہے جب کہ زیادہ پانی پینے سے بدن کے زہریلے مرکبات خارج ہوتے رہتے ہیں۔

ہر صبح دیسی لہسن کا ایک یا دو جو کھانا بہت مفید ہوتا ہے۔ اگر لہسن کا جو چھیل کر اسے چمچے سے پیس کر کھایا جائے اور ساتھ ہی اس پر لیموں کا پانی پی لیا جائے تو ایک جانب تو خون کی روانی بہتر ہوتی ہے اور دوسری جانب پیٹ کی چربی کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

لہسن کا استعمال جسم میں شوگر اور انسولین کی مقدار کو کنٹرول کرتا ہے اور جسم میں موجود فالتو چربی توانائی کے لئے میسر ہوتی ہے اور یوں پیٹ کی زائد چربی سے نجات ممکن ہو جاتی ہے۔

ایک برتن میں ایک چمچ شہد، چند کالی مرچیں اور پودینہ ڈال کر پانچ منٹ تک ابالیں اور پھر چھان کر یہ قہوہ پی لیں۔ پودینہ معدے کے جملہ امراض کو درست کرتا ہے جبکہ شہد اور کالی مرچ پیٹ کی زائد چربی کو ختم کرے گی۔

دار چینی میں بھی جسم کی اضافی چربی ختم کرنے کی طاقت رکھتی ہے۔ آدھ چائے کا چمچ دار چینی پاؤڈر لے کر اسے پانی میں ڈال کر پانچ منٹ تک ابالیں، پھر اس میں شہد کا ایک چمچ شامل کرکے اس محلول کو چھان لیں۔

یہ قہوہ سونے سے پہلے اور ناشتے سے قبل استعمال کریں اور حیران کن طریقے سے پیٹ کی چربی کم ہو گی

جسم سے زہریلے مواد اور فالتو چربی ختم کرنے کا لاجواب نسخہ

وقت کے ساتھ اور ہمارے کھانے کی وجہ سے عادات کی وجہ سے جسم میں زہریلے مواد اکٹھے ہوتے رہتے ہیں اور ساتھ ہی اضافی چربی اپنی جگہ بناتی ہے جس سے نجات کے لئے ہم مختلف طریقے آزماتے ہیں کبھی تو یہ نسخے کار گر ثابت ہوتے ہیں اور کبھی اس کا بالکل ہی فائدہ نہیں ہوتا لیکن آج ہم آپ کو دو ایسے طاقتور اجزاء کے بارے میں بتائیں گے جن کے استعمال سے آپ کا جسم نہ صرف زہریلے مواد سے پاک ہو جائے گا بلکہ فالتو چربی بھی ختم ہو جائے گی

یہ دو اجزاء لونگ اور السی کے بیج ہیں

ترکیب تیاری

گرام خشک لونگ اور 100 گرام السی کے بیجوں کو کسی گرائینڈر میں اچھی طرح باریک کر لیں اس طرح باریک ہوں کہ بالکل پاوڈر کی شکل بن جائے

ترکیب استعمال

صبح ناشتے سے قبل یا دوران کھانے کے دو بڑے چمچ اس پاوڈر کو گرم پانی میں حل کر کے پئیں تین دن استعمال کرنے کے بعد تین دن ناغہ کریں پھر تین دن استعمال کریں ایسا سال میں کم از کم 150 بار کریں

انشاءاللہ آپ اپنے آپ کو پر سکون اور ہلکا محسوس کریں گے اور خدا کے فضل سے ہپ، ٹانگوں، کمر، پیٹ کی چربی کم ہو گی۔

نسخہ نمبر 2

لاکھ دانہ، سیاہ زیرہ اور کلونجی ہم وزن لے کر پیس لیں۔ اور کیپسول بھر لیں ناشتے سے قبل ایک کیپسول کھالیں۔ یہ نسخہ بھی کافی کارآمد ہے۔

موٹاپا کم کرنے کے لیئے ایک نئی تحقیق

تائیوان یونیورسٹی) میں کی گئی اس تحقیق میں بتایا گیا کہ مسلسل ٹماٹر کے جوس کے استعمال سے انسان) ○ کے جسم سے اضافی چربی کچھ ہی دنوں میں پگھلنے لگتی ہے اور اس کے استعمال سے کینسر سے بھی بچا جا سکتا ہے یہ تحقیق خواتین پر کی گئی اور اس میں بتایا گیا کہ 250 ملی لیٹر ٹماٹر کا جوس ہر روز ایک خاتون کو پلایا گیا جس کے مسلسل استعمال سے اس خاتون کے جسم سے حیرت انگیزی سے فالتو چربی ختم ہونے لگ پڑی اور اس خاتون کا جسم فٹ ہونا شروع ہو گیا. اس تحقیق کے آخر میں اس بات پر بھی توجہ کی گئی اور اس عورت کے خون کے نمونے بھی لئے گئے جس سے پتا چلا کہ اس کے جسم سے کولیسٹرول کا لیول بھی کافی مقدار میں کم ہوا ہے اور ساتھ ساتھ خون میں ایک ایسا مادہ لائسوفین بڑھا ہے جو کہ کینسر کے خلاف مدافعت بڑھاتا ہے. ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر کسی انسان کا وزن غیر یقینی طریقے سے بڑھتا ہے تو اس کو چاہیے کہ وہ بھی ٹماٹر کے جوس کو مسلسل استعمال کر کے اس تحقیق سے فائدہ اٹھاتے ہوئے خود کو قابو میں کر لے۔

چاول سے زیادہ گندم کا استعمال کریں کیونکہ چاول وزن بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

جن کی خوراک پیدائشی چاول ہے ان کا اور حساب ہے

دودھ کی بنی مصنوعات، جیسا کہ پنیر، مکھن مٹھائی وغیرہ سے پرہیز کرنی چاہیئے کیونکہ ان میں چکنائی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جو موٹاپے کا سبب بنتی ہے

مصالحہ جات جیسا کہ خشک ادرک، دار چینی، اور کالی مرچیں وغیرہ وزن کو کم کرنے کے لیے اچھی ہیں۔ اور مختلف طریقوں سے بڑی تعداد میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ خاص طور پر چاۓ اور سالن وغیرہ میں ان کا

استعمال کیا جائے۔

بند گو بھی وزن کو کم کے لئے ایک موثر علاج سمجھا جاتا ہے۔ یہ سبزی چینی اور دوسرے کاربوہائیڈریٹس کو چربی میں تبدیل ہونے سے روکتی ہے۔ لہٰذا وزن کم کرنے میں یہ بہت اہمیت کی حامل ہے۔ یہ کچی یا پکی ہوئی کھائی جاسکتی ہے۔

سیب کی طرح کیلے میں بھی پوٹاشیم اور وٹامنز پائے جاتے ہیں۔ اس کے استعمال سے آپ فاسٹ فوڈ کی عادت سے بھی چھٹکارہ پاسکتے ہیں اور اضافی چربی سے نجات حاصل کرلیں گے۔

ورزش کا وزن میں کمی کرنے میں اہم کردار ہے

اس سے چربی کے طور پر جسم میں محفوظ کیلوریز استعمال کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس کے علاوہ، اس سے پریشانی سے نجات ملتی ہے۔ اور عضلات کی قوت بڑھانے میں مدد ملتی ہے۔ پیدل چلنا ورزش کی ابتدا کے لیے ایک بہترین عمل ہے اور اس کے بعد دوڑنا، تیراکی کی جاسکتی ہے۔

نیم گرم ایک گلاس پانی میں لیموں نچوڑیں اور ایک چمچ شہد ملا کر نہار منہ پی لیں ایک مہینے میں پیٹ کم ہو جائے گا اور چہرے کی رونق بھی بڑھ جائے گی۔

پیٹ کم کرنے کے لیے مکمل سبزی خور بننا درست نہیں کیونکہ گوشت میں موجود کچھ اہم اجزا کا متبادل بھی گوشت ہی ہے۔ مرغی اور مچھلی کا استعمال زیادہ مناسب رہے گا۔ تازہ سبزیوں اور پھلوں کا استعمال سبزیوں اور پھلوں کا استعمال بڑھانے سے پورے جسم کو فائدہ ہوتا ہے، اسی لیے ہر موسم کی سبزی اور پھل کو اپنی خوراک کا حصہ بنایئے، ان میں موجود وٹامن، معدنیات اور اینٹی آکسیڈنٹس آپ کو تروتازہ رکھتے ہوئے غذا کی کمی کو پورا کرتی ہے اور روغنی غذاؤں سے دور رہ کر آپ اسمارٹ رہیں گے۔

مصالحوں کا مناسب استعمال برصغیر (پاک وہند) کے مصالحے جادوئی خواص رکھتے ہیں۔ دار چینی بلڈ پریشر اور

شوگر میں مفید ہے تو ہلدی اینٹی آکسیڈنٹ اجزا سے بھرپور ہے۔ کالی مرچ، دھنیا، ادرک اور میتھی کے فائدے بھی اب ڈھکے چھپے نہیں رہے، ان سب کا مناسب استعمال آپ کے خون میں شکر کی مقدار کنٹرول میں رکھتا ہے اور موٹاپے کو بھی پرے رکھتا ہے۔

موٹاپا ختم کرنے کیلئے لاجواب نسخہ

نسخہ

سونف **50** گرام، اجوائن دیسی **50** گرام، ثنا مکی **100** گرام، تخم خربوزہ **100** گرام،

تیاری

تمام ادویات کو اچھی طرح صاف کر کے دس کلو پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں پانی جب سات کلو رہ جائے تو پانی کو چھان کر بوتلوں میں محفوظ کر کے رکھ لیں۔

طریقہ

صبح و شام خالی پیٹ آدھا گلاس نیم گرم کر کے پییں **1** سے **2** ماہ تک۔

فوائد

تمام جسمانی سوزش ختم کرتا ہے اور یورک ایسڈ ختم کرتا ہے گیس قبض ختم کرتا ہے، پیٹ اور جسم کی فالتو چربی ختم کر کے جسم کو خوبصورت بناتا ہے، بہت عمدہ اور لاجواب نسخہ ہے۔

○ اگرچہ ورزش اور ٹوٹکوں سے پیٹ کی چربی کم کرنے میں بہت مدد ملتی ہے لیکن درست وقت پر درست غذا کھانے سے بھی پیٹ کی چربی کو بہت حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔

پروٹین سے بھرپور غذا ہاضمے کو بہتر بنا کر جسمانی استحالے (میٹابولزم) کو تیز کرتی ہیں اور اس طرح پیٹ کم

کرنے میں کمی ہوتی ہے۔

ٹماٹر

توند کی چربی گھلانے کے لیے ٹماٹر ایک بہترین شے ہے ان میں ذائقے کے ساتھ ساتھ اینٹی آکسیڈ نٹس بھی وافر مقدار میں ہوتے ہیں جب کہ ٹماٹر جسم میں پانی کو بحال رکھتے ہیں اور لیپٹائن نامی پروٹین بھوک کو قابو رکھتی ہے اور ہاضمے کو بہتر بناتے ہیں۔

پپیتا

پاک وہند میں پپیتا عام شے ہے اور اس میں پاپائن نامی ایک خامرہ (اینزائم) پایا جاتا ہے جو خوراک کو بہت تیزی سے ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس طرح پیٹ کی چربی کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مشروم: چنے کے طرح مشروم بھی بھوک کو کم کرتے ہیں اور سارا دن انسان کو پیٹ بھرے کا احساس رہتا ہے۔ مشروم میں خاص قسم کے فائبر آنتوں اور پورے نظام ہاضمہ کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

زیتون کا تیل

زیتون کا تیل شفا کا سرچشمہ ہے اس میں اولینک ایسڈ نامی ایک طاقتور کیمیکل موجود ہوتا ہے جو کئی پونڈ وزن کم کرنے میں معاون ہوتا ہے یہ کیمیکل چربی کو دیگر سادہ اشیا میں توڑتے ہیں اور ساتھ ہی زیتون کا خون میں شکر کی مقدار کو قابو میں رکھنے کے علاوہ دل و دماغ کے لیے بھی مؤثر ہیں۔ زیتون کا تیل یا زیتون کا اچار سلاد میں بھی ملا کر کھایا جا سکتا ہے۔

بادام

یونیورسٹی آف پوردوا کے مطابق اگرچہ بادام کیلوریز سے بھرپور ہوتے ہیں لیکن وہ موٹاپے اور چربی میں اضافہ نہیں کرتے۔ باداموں میں فائبر (ریشہ) اور پروٹین کی بہتات ہوتی ہے اور بھوک کو کم کرتے ہوئے پیٹ کو ہموار رکھنے میں مدد دیتی ہے۔

پیٹ کو تیزی سے کم کرنے والے مشروبات

برف والے ٹھنڈے پانی کے استعمال سے آپ کے جسم میں موجود زیادہ سے زیادہ کیلوریز کا خاتمہ ممکن ہے۔ یہ پانی آپ کے میٹابولک نظام کو تیز کر دیتا ہے۔ لیکن اپنے مطلوبہ نتائج کے حصول کے لیے آپ کو روزانہ کم سے کم 16 اونس ٹھنڈا پانی پینا ہوگا۔ لیکن کھانے دوران معتدل پانی ہی استعمال کریں۔

سبز چائے کا استعمال ایسے افراد کے لیے انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے جو اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں۔ یہ چائے جسم میں موجود کیلوریز کو جلاتی ہے اور میٹابولک نظام کو تیز کرتی ہے۔ سبز چائے دوسرے مشروبات کی نسبت 43 فیصد زیادہ کیلوریز جلانے کی صلاحیت رکھتی ہے۔ اور یہی خصوصیات کالی چائے میں بھی موجود ہوتی ہیں۔ اگر آپ پیٹ کم کرنا چاہتے ہیں تو یہ چائے آپ کے لیے بہترین ہے۔ سبز چائے برانڈڈ یا کھلی بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

تربوز کا جوس جسم میں نمی کو قائم رکھنے کے حوالے سے ایک بہترین مشروب ہے۔ یہ مشروب انتہائی کم کیلوریز اور بہت زیادہ پانی پر مشتمل ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ پٹھوں کو مضبوط بنانے کے ساتھ ساتھ پیٹ کی چربی کو کم بھی کرتا ہے۔ اس لیے پیٹ کم کرنے کے حوالے سے یہ مشروب ایک بہترین انتخاب ثابت ہو سکتا ہے

ناریل کا پانی الیکٹرولائٹس سے بھرپور ہوتا ہے اور یہاں فہرست میں موجود تمام مشروبات سے زیادہ الیکٹرولائٹس ناریل پانی میں پائے جاتے ہیں۔ اور یہ مادہ جسم میں نمی کو برقرار رکھتا ہے۔ ناریل پانی کو بغیر مصنوعی

فلیور اور چینی کے پینا چاہیے۔یہ توانائی میں اضافہ کرنے کے ساتھ ساتھ میٹا بولزم کے عمل کو تیز کرتا ہے دودھ جس میں کریم موجود نہیں ہوتی، اس دودھ کا استعمال جسم میں موجود چربی کو کم کرتا ہے۔ماہرین غذائیات کے مطابق ایسے افراد جو ڈیری مصنوعات استعمال نہیں کرتے ان کی اضافی چربی ایسے لوگوں کے مقابلے 70 فیصد کم ہوتی ہے جو ان مصنوعات کا استعمال کرتے ہیں۔ اگر آپ اس دودھ سے مطلوبہ نتائج حاصل کرنا چاہتے ہیں تو روزانہ ایک گلاس ضرور پئیں۔ لیکن یاد رہے کریم کے بغیر استعمال کرنا ہے۔

1

جب بھی کھانا کھائیں، سلاد وغیرہ کا خصوصی اہتمام کریں تاکہ روٹی اور چاول وغیرہ کی جگہ آپ سلاد سے پیٹ بھر سکیں۔ اگر دیگر سلاد نہ میسر ہو تو ٹماٹر، پیاز، لہسن، ادرک کا سلاد بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

2

ایسی خوراک کھائیں، جس میں کم کلوریز ہوں۔

3

صرف اس وقت کھائیں جب آپ کو اس کی ضرورت ہو۔

4

غذا کو جسم کا ایندھن خیال کریں۔

5

ہمیشہ بیٹھ کر کھائیں چلتے پھرتے نہ کھائیں۔

6

کھانے کے دوران مطالعہ نہ کریں اور نہ ٹی وی دیکھیں۔

7

باہر جائیں تو آئسکریم مٹھائی سموسے پکوڑے وغیرہ نہ کھائیں۔

8

یہ یاد رکھیں آپ نے کیا اور کب کھایا تھا۔

9

بغیر ملائی کا دودھ استعمال کریں۔

10

چائے کافی کے وقفے کو کھانے کا وقفہ بنائیں۔

11

بسکٹ، کیک، مٹھائیاں چھوڑ دیں، یہ چیزیں وزن میں اضافی کر دیتی ہیں۔

12

گھر میں پھل اور ایسی چیزوں کا اسٹاک رکھیں جن میں چکنائی نمک اور شکر کم ہو

13

۔ہمیشہ بغیر چربی کا گوشت کھائیں

14

ہمیشہ چھوٹی پلیٹ میں کھانا کھائیں۔

15

دن میں 2 سے زیادہ بار نہ کھائیں۔

16

ایک وقت کا کھانا صرف ایک بار کھائی۔

17

مشروب میں پانی کی مقدار بڑھائیں۔

18

کھانے سے پہلے پانی ضرور پئیں

19

ہلکی پھلکی ورزش ضرور کریں۔

20

مونگ پھلی، بادام اور خشک میوے کم استعمال کریں۔

21

فاقہ نہ کیجئے فاقہ خصوصاً مردانہ صحت پر منفی اثر ڈالتا ہے، کیونکہ یہ نظام استحالہ کو سست کر دیتا ہے۔ تب وہ بڑی سستی سے چربی گھلانے لگتا ہے تاکہ اُسے ضائع نہ ہونے دے۔ لہٰذا مردوں کو چاہیے کہ وہ وزن کم کرنے کی خاطر فاقہ مت کریں بلکہ غذائیت سے پُر غذا کھائیں، ایسی غذا جو انھیں مطلوبہ حرارے فراہم کر دے اور چربی بھی نہ چڑھائے۔ نیند پوری لیجئے

فن لینڈ میں محققین نے تحقیق کے بعد معلوم کیا ہے کہ جو مرد کم نیند لیں، وہ پوری نیند لینے والوں کی نسبت موٹے ہوتے ہیں۔

ہمارے منہ میں جلن پیدا **(Capsaicin)** سبز مرچ کھایئے مرچوں میں موجود ایک مادہ، عصارہ فلفل کرتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ماہرین نے انکشاف کیا ہے، یہی جلن ہمارے نظام استحالہ کو تیز تر کر دیتی ہے، یوں پھر وہ مزید حرارے تیزی سے جلاتا ہے۔ دراصل جتنی سبز مرچ کھائیں تو ہمارے جسم میں

متحرک ہو جاتا ہے۔ (Sympathetic System) حرارت جنم لیتی ہے، نیز ہمارا نظام ہمدرد (اعصاب سے منسلک یہی نظام ہمدرد ہمیں خوف یا خطرے کا مقابلہ کرنے کو تیار کرتا ہے)۔ انہی تبدیلیوں کے باعث ہمارا نظام استحالہ عارضی طور پر تیز ہو جاتا ہے۔ لہٰذا وزن کم کرنے والے مرد وزن روزانہ اعتدال سے مرچیں کھا سکتے ہیں لیکن سبز مرچ ہی کو اولین ترجیح دی جائے۔ اس کے بعد کالی مرچ کو اور تیسرے نمبر پر لال مرچ۔

حیاتین ڈی زیادہ لیجیے ہمارے اعصاب میں نظام استحالہ جاری رکھنے کے سلسلے میں حیاتین (وٹامن) ڈی کا خاص کردار ہے لیکن بہت سے لوگ غذا کے ذریعے یہ قیمتی حیاتین حاصل نہیں کرتے۔ ہر بالغ انسان کو روزانہ کم از کم ۴۰۰ آئی یو (انٹرنیشنل یونٹ) حیاتین ڈی ضرور لینا چاہیے۔ یہ مچھلی کے علاوہ، اناج اور انڈے وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔

ہنسیں اور دل صحت مند رکھیں آپ نے یہ کہاوت تو سنی ہو گی "ہنسی بہترین دوا ہے۔" اب سائنس نے بھی ثابت کر دیا کہ ہنسنا کم از کم ہمارے دل کے لیے بہت مفید ہے اور یہ معمولی بات نہیں کیونکہ آج کل کی تیز رفتار اور مصروف زندگی سب سے زیادہ ہمارے قلب ہی پر منفی اثرات مرتب کرتی ہے۔ اوپر سے مضر صحت غذا بھی دل کمزور کر دیتی ہے۔ اب ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ ہنسی دل کو صحت مند بناتی ہے۔ یہ تحقیق امریکی شہر، بالٹی مور میں واقع یونیورسٹی آف میری لینڈ اسکول آف میڈیسن کے محققوں نے کی ہے۔ انھوں نے دس رضاکار لیے اور انھیں پہلے دن ایک مزاحیہ فلم "There's something about Mary" دکھائی۔ اس دوران خصوصی آلات سے ان کے نظام قلب کا معاینہ ہوتا رہا۔ دوسرے دن رضاکاروں نے جنگ و جدل کے مناظر پر مبنی فلم "Saving Private Ryan" دیکھی۔ اس فلم کے دوران بھی نوٹ کیا گیا کہ ان کے قلبی نظام میں کس قسم کی تبدیلیاں واقع ہوئی

ہیں۔ تحقیق سے انکشاف ہوا کہ مزاحیہ فلم دیکھتے ہوئے جب رضاکار کھل کر ہنسے تو دل سے منسلک خون کی تمام نالیاں پھیل گئیں۔ یوں نالیوں میں خون کی مقدار بھی بڑھ گئی جس سے دل کو فائدہ پہنچا لیکن جب رضاکاروں نے دباؤ اور افسردگی پیدا کرنے والی فلم دیکھی، تو خون کی نالیاں سکڑ گئیں، چنانچہ دل تک پہنچنے والا خون کم ہو گیا۔ اگر یہ حالت طویل عرصہ رہے تو قلب مختلف بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس تحقیقی جائزے کے سربراہ ڈاکٹر مائیکل ملر تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ ہنسنے سے انسانی قلب کو وہی فائدہ پہنچتا ہے جو مشقتی ورزش سے پہنچتا ہے۔ چنانچہ وہ مشورہ دیتے ہیں کہ ہر انسان کو دن میں کم از کم دو تین بار کھل کر ضرور ہنسنا چاہیے۔ ہنسنے پر کچھ خرچ نہیں ہوتا اور یہ عمل بہت مثبت بھی ہے لیکن ہنسی بناوٹی نہیں ہونی چاہیے۔ لیکن ہم یہ نہیں مشورہ نہیں دیں گے کہ آپ ہنسنے کے لئے فلم یا ڈرامہ دیکھیں بلکہ اپنے دوست احباب اور فیملی کے ساتھ اخلاقی دائرہ میں رہتے ہوئے ہنسی مذاق کریں۔ اس سے ہنسی بھی ملے گی اور دلی خوشی کے ساتھ ساتھ آپس میں پیار و محبت بھی بڑھے گا

اپنی غذائی عادتوں پر ایک نظر ضرور ڈالیں، یعنی دن بھر میں ہم کتنا آٹا، چاول، چینی، لحمیات یا چکنائی کھاتے ہیں۔ اگر یہ حساب بہت زیادہ نکل آئے تو ایک دم سخت ڈائٹنگ پر مت اتریں اس کے نتیجے میں کمزوری ہوگی، جس سے چہرہ شگفتگی اور تازگی کھودے گا ڈائٹ پلان ہماری صحت کو سامنے رکھ کر بنائے جاتے ہیں، یعنی ہمارے جسم کو جس قدر غذائیت کی ضرورت ہوگی اتنی کیلوریز کو مد نظر رکھ کر چارٹ ترتیب دیئے جاتے ہیں۔ چلیں وزن کم کرنے کے لئے تیار ہو جائیں، تلی ہوئی، کیفین شدہ، مکھن، گھی سے بنی، انڈے کی زردی اور بیکری میں بنی چیزیں کھانی چھوڑ دیں اور ذرا سے صبر و تحمل سے کام لیتے ہوئے دنوں یا ہفتوں میں تھک کر چارٹ پر عمل کرنا آپ نے چھوڑنا نہیں۔ بلکہ مطلوبہ نتائج تک پریکٹس جاری رکھیں۔ کھانے کا

شیڈول

ناشتا

(1)

ڈبل روٹی.. 207 کیلوریز2

(2)

انڈہ.. 200 کیلوریز

(3)

دودھ.. 200 کیلوریز

(4)

خوبانی.. 200 کیلوریزوزن کم کرنے کے لئے ناشتے میں ایک پیس براؤن بریڈ خوبانی کا جیم لگا کر کھائیں اور بنا چینی کے ایک کپ پئیں اور دن میں کم از کم تین کپ گرین ٹی کا استعمال تیزی سے وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتا ہے۔ دوپہر کا کھانا: دوپہر کے کھانے میں سلاد اور سبزیوں کا استعمال کریں کیونکہ سبزیاں وٹامنز فراہم کرکے خون میں کولیسٹرول کو کم کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ناریل کا پانی پئیں، اس میں کم کیلوریز ہوتی ہیں، جبکہ اس میں موجود سوڈیم کی زیادہ مقدار بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتی ہے۔ شام کی چائے: شام کی چائے کے ساتھ ایک یا دو نمکین بسکٹ کھائیں اگر چائے پسند نہیں تو جو بھی کھائیں خیال رکھیں وہ میٹھا نہ ہو۔
رات کا کھانا: رات کے کھانے میں آدھی روٹی کسی بھی سالن کے ساتھ کھالیں۔ سلاد کا زیادہ استعمال

کریں۔ اور روٹی کے بعد پانی بالکل مت پئیں۔ اس شیڈول پر عمل کر کے آپ کافی حد تک وزن کو کنٹرول کر سکتی ہیں۔اس کے علاوہ کسی سلم ایکسپرٹ سے اپنا ڈائٹ پلان تیار کروالیں تو زیادہ بہتر ہے۔

موٹاپے پر قابو پانے کیلئے دہی کا استعمال

یہ بات کینیڈا میں ہونے والی ایک طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ لاوال یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق دہی میں شامل بیکٹریا پروبائیوٹکس خواتین کے جسمانی وزن میں کمی لاتا ہے۔ تحقیق کے دوران موٹاپے کے شکار مرد و خواتین کو 24 ہفتوں تک اس بیکٹریا سے تیار کردہ گولیاں کھلائی گئیں، جس کے بعد یہ بات سامنے آئی کہ خواتین کے وزن میں اوسطاً 9.7 سے 11.5 پونڈز تک کمی ہوئی۔

آہستگی سے کھانا موٹاپے سے بچاؤ کا آسان طریقہ

خوراک کو مناسب طریقے سے چبا کر نگلنا جسمانی وزن میں کمی کا آسان ترین نسخہ ہے۔ یہ بات ایک امریکی طبی تحقیق میں سامنے آئی۔ ٹیکساس کرسٹین یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق آہستگی سے کھانے اور چھوٹے لقمے لینے سے لوگوں کو کھانے کے کچھ دیر بعد بھوک کا احساس کم ہوتا ہے۔ اسی طرح جو لوگ سست روی سے کھاتے ہیں وہ زیادہ پانی بھی پیتے ہیں جس سے انہیں طبیعت سیر ہونے کا احساس زیادہ ہوتا ہے۔ محقق پروفیسر میناشاہ کے مطابق کھانے کی رفتار میں کمی سے زیادہ کیلوریز جسم کا حصہ نہیں بنتیں، جس سے موٹاپے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

پینسلوانیا اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق باداموں کو روزانہ کی خوراک کا حصہ بنانے سے توند میں کمی لانے میں مدد ملتی ہے جو کہ امراض قلب کا خطرہ بڑھا دیتی ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ روزانہ 42 گرام باداموں کا استعمال موٹاپے سے تحفظ دے کر امراض قلب کا خطرہ کافی حد تک کم کر دیتا ہے۔

روزانہ ایک سیب موٹاپے سے بچاؤ کے لیے بھی اہم ثابت ہوتا ہے۔
واشنگٹن اسٹیٹ یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق سبز رنگ کے سیبوں کا روزانہ استعمال نہ صرف پیٹ بھرنے کے احساس کو زیادہ دیر تک برقرار رکھتا ہے بلکہ یہ معدے میں موجود صحت کے لیے فائدہ مند بیکٹریا کی تعداد کو بھی بڑھاتا ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ان سیبوں کے روزانہ استعمال سے صحت مند بیکٹریا کی تعداد بڑھتی ہے جو موٹاپے کے خلاف جنگ میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔
بچوں کو جلد سلانے کی عادت انہیں موٹاپے سے بچانے کا سب سے آسان اور سستا طریقہ ہے۔ فلاڈلفیا کی ٹمپل یونیورسٹی کی تحقیق کے مطابق بچپن میں موٹاپے کا سبب صرف فاسٹ فوڈ، میٹھے مشروبات اور کم ورزش نہیں بلکہ نیند کی کمی بھی اس کا ایک اہم عنصر ہے۔ تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ بہتر اور زیادہ نیند سے بچوں میں کیلوریز لینے کی مقدار کم ہوتی ہے اور جسمانی وزن قابو میں رہتا ہے۔ تحقیق کے نتائج سے معلوم ہوا ہے کہ اسکول جانے کی عمر کے بچوں کی رات کی نیند میں اضافہ موٹاپے پر قابو پانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔
اگر آپ موٹاپے سے پریشان ہیں اور جسمانی وزن میں کمی چاہتے ہیں تو کھانے کے اوقات اس حوالے سے ○ سب سے زیادہ اہم ہیں۔ یہ بات برطانیہ میں ہونے والی ایک سروے نما تحقیق میں سامنے آئی ہے تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ اگر لوگ اپنے جسمانی وزن میں کمی چاہتے ہیں ناشتے کیلئے بہترین وقت صبح **7** بجے، دوپہر میں **12** بجے جبکہ رات کو **6** بجے کھانے کے بہترین اوقات ہیں۔
ادرک کی افادیت سے کسی کو انکار نہیں اور دنیا بھر میں یہ نسخہ نظام انہضام کی درستگی اور پیٹ کے جملہ ○ امراض کے لئے مفید جانا جاتا ہے۔ اس میں موجود **thermogenic** کی وجہ سے میٹابولزم بہتر طریقے سے کام کرتا ہے جس کی بدولت وزن کم ہوتا ہے۔ اسی طرح لیموں میں موجود وٹامن سی ہمارے جسم میں جاکر انٹی آکسیڈینٹ کا کام کرتا ہے جس سے وزن میں کمی آتی ہے۔ لہٰذا اگر ان دونوں نسخوں کو ملا کر استعمال کیا

جائے تو یہ بہت کارگر ہیں اور قدرتی طور پر ہمارا وزن کنٹرول میں آ جاتا ہے۔ لیموں اور ادرک کی چائے ان دونوں اجزاء کو ملا کر چائے کے طور پر استعمال کیا جائے تو یہ بہت فائدہ دے گا۔ ایک کپ پانی کو ابال لیں اور چولہے سے اتار کر اس میں ادرک کو باریک کاٹ کر ڈالیں اور پانچ منٹ تک پڑا رہنے دیں۔ اس کے بعد مشروب میں آدھا لیموں کاٹ کر اس کا رس ڈال دیں۔ اس چائے کو ہر ناشتے سے قبل استعمال کریں اور اپنے وزن کو تیزی سے قدرتی طور پر کم کریں۔

وزن میں کمی

روزانہ ایک سبز کیلا جسم میں فالتو چربی پگھلانے اور وزن کم کرنے میں بھرپور کردار ادا کرتا ہے۔ سبز کیلا معدے اور انتڑیوں کو صاف کرتا، جسم کو فالتو چربی بنانے سے روکتا اور پیٹ میں جمع ہونے والے فاضل غدود سے بچاتا ہے۔

وہ نسخہ جس کے صرف 2 چمچ روزانہ استعمال سے آپ چند دنوں میں کئی کلو وزن کم کر سکتے ہیں، چربی○ پگھلانے کا آسان ترین نسخہ اگر آپ اپنے بڑھتے ہوئے وزن سے مشکل کا شکار ہیں اور ورزش کا وقت نہیں ملتا تو اب پریشان ہونا چھوڑ دیں کیونکہ آج ہم آپ کو ایک انتہائی آسان نسخہ بتائیں گے جس پر عمل کر کے آپ چند دنوں میں اپنی اضافی چربی پگھلا لیں گے۔

اجزاء: چار لیموں تین بڑے چمچ شہد دو چائے کے چمچ دار چینی دو سینٹی میٹر ادرک 125 گرام تازہ سہنجنا (horseradish)

بنانے کا طریقہ: ادرک اور سہنجنا کو اچھی طرح بلینڈر میں پیس لیں، اس میں لیموں کا رس شامل کریں اور تین منٹ تک پھر بلینڈ کریں۔ اب اس میں شہد اور دار چینی ملا کر دوبارہ پیسیں، اس مشروب کو کسی شیشے کے جار میں رکھیں۔ اس مشروب کا ایک چمچ دن میں دو بار کھانے سے قبل تین ہفتے تک استعمال کریں اور کچھ دنوں

کے وقفے کے بعد دوبارہ استعمال کریں۔ اوپر بتائے گئے تمام اجزاء نہ صرف وزن کم کرتے ہیں بلکہ ان سے نظر، دماغ اور یادداشت بھی تیز ہو گی۔ سہنجنا کا استعمال اس نسخے میں انتہائی ضروری ہے جس کی وجہ اس میں موجود وٹامن سی، بی 1، بی 6، پوٹاشیم، میگنیشیم اور فاسفورس ہے۔ اس کی وجہ سے بینائی لرم بھی تیز ہو جاتا ہے اور تھکاوٹ بھی دور ہوتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لیے ڈائٹ پلان

بعض اوقات ہمیں وزن کم کرنے کا آسان اور کم مدت فارمولہ چاہیے ہوتا ہے جو آسان بھی ہو کیوں کہ آپ جلد ہی کسی ایسے موقع میں شرکت کرنے والے ہوتے ہیں جہاں آپ سلم اور سمارٹ دکھائی دینا چاہتے ہیں۔ حسب ذیل غذا ان لوگوں کے لئے تیار کی گئی ہے جو کم وقت میں وزن کم کرنا چاہتے ہیں اور یہ غذا ڈاکٹروں کی تجویز کردہ بھی ہے۔ اس کو استعمال کر کے آپ اپنے آپریشن سے پہلے ایک چند ہفتوں میں وزن گھٹا سکتے ہیں۔ یہ ایک کیمیکل غذا ہے جس کا مطلب ہے کہ اس میں ایسی اجزاء شامل ہیں جو وزن کم کرنے میں معاون ہیں اور ایک دوسرے سے مل کر ردعمل پیدا کرتے ہیں۔ اگر آپ اس پر عمل پیرا ہوں تو چند ہفتوں میں کافی وزن کم کر سکتے ہیں اور زیادہ کھانے پر وزن بڑھے گا بھی نہیں اور اگر آپ اپنے صحت کی مکمل اوور ہالنگ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں یہ غذا آپ کو ایک اچھا آغاز دے سکتی ہے۔ جب پچھلے ہمارے ایک دوست نے ہمیں یہ ڈائیٹ دی تو ہم نے اس کا تجربہ کر کے دیکھا یہ کام کرتی ہے۔

وزن کم کرنے کے اصول حسب ذیل ہیں۔ اگر آپ اس غذا کو چند ہفتے استعمال کرتے ہیں تو دوبارہ شروع کرنے سے پہلے کم از کم دو ہفتے کا وقفہ دیں۔

الکحل والے کسی مشروب کی اجازت نہیں۔

غذا میں لکھی ہوئی چیزوں کے علاوہ سب کچھ منع ہے۔

کوئی متبادل غذا نہیں۔

مکھن دودھ اور چربی کا استعمال ممنوع ہے۔

جو کچھ بتایا جائے وہی کھائیں۔

مشروبات میں چائے، کافی لیمن ٹی، انگور کا رس ٹانک واٹر اور سوڈا کے علاوہ عام پانی جو آپ کی بھوک کو کم کرے گا کے علاوہ کچھ نہ پیا جائے۔

سلاد میں صرف ٹماٹر، سلاد کے پتے کھیرا اور اجوائن کے علاوہ کچھ نہ کھایا جائے۔

چینی کی ہر قسم سے مکمل پرہیز۔

اگر آپ تیار ہیں تو پندرہ روزہ ڈائٹ پلان حاضر خدمت ہے

پہلا دن: ناشتے میں صبح ایک سوکھے ڈبل روٹی کا پیس بھنے ہوئے ٹماٹر کے ساتھ۔

دوپہر کے کھانے میں تازہ پھلوں کا سالاد جو پھل آپ کو پسند ہوئے لیجیے۔ جتنا جی چاہے کھائیں لیکن ایک ہی نشست میں مت کھائیں۔

رات کے کھانے میں دو ابلے ہوئے سخت انڈے سالاد اور چکوترہ۔

یاد رہے کہ یہ پہلا دن انتہائی مشکل ہو گا لیکن آگے چل کر آسانی ہو گی۔

دوسرا دن: ناشتے میں چکوترہ اور ایک ابلا انڈہ دوپہر کے کھانے میں بھنا ہوا مرغی کا گوشت حسب منشا سلاد کے ساتھ۔ رات کے کھانے میں بھنا ہوا گوشت کا ٹکڑا اور سالاد۔ اب آپ کل سے بہتر محسوس کریں۔

تیسرا دن: ناشتے میں چکوترا اور ایک ابلا انڈا جبکہ دوپہر کے کھانے میں دو ابلے انڈے اور ٹماٹر رات کے کھانے میں بھیڑ کے گوشت بھنے ہوئے تکے۔ اجوائن اور کھیرا۔

چوتھا دن: ناشتے میں ایک سلائس اور 2 انڈے دوپہر کے کھانے میں تازہ پھلوں کا سلاد کوئی پھل جس قدر

بھی آپ سے کھایا جائے کھائیں۔ رات کے کھانے میں ٹھوس ابلے انڈے دو عدد سلاد اور چکوترے کے ساتھ۔

پانچواں دن: ایک سوکھا سلائس اور دو ابلے ہوئے انڈے۔ دوپہر کے کھانے میں دو ابلے ہوئے انڈے ٹماٹروں کے ہمراہ کھائیں جبکہ رات کے کھانے میں تازہ یا ٹین پیک مچھلی سلاد کے ہمراہ لیں۔

چھٹا دن: ایک ابلا انڈا ناشتے میں کھا کر ایک گلاس چکوترے کا جوس نوش فرمائیں۔ جبکہ دوپہر کے کھانے میں تازہ پھلوں کا سلاد حسب منشا اور رات کو روسٹ چکن گوبھی کے پتے اور گاجریں۔

ساتواں دن: ناشتے میں دو انڈے اور بھنے ہوئے ٹماٹر جبکہ دوپہر کے کھانے میں دو ابلے انڈے اور پالک۔ رات کے کھانے میں بھنے ہوئے گوشت کے قتلے اور سلاد۔ یہ ڈائٹ پلان کم از کم ایک سے دو ہفتہ لازمی استعمال کریں۔اس کے علاوہ آپ کسی دوسرے ڈائٹ پلان پر بھی عمل کر سکتے ہیں آج کل اخبارات اور انٹر نیٹ پر کافی موجود ہیں یا ٹی وی، یوٹیوب سے بھی دیکھے جا سکتے ہیں۔ پہلے ہفتے میں ہی آپ فرق محسوس کریں گی۔

رمضان میں وزن کم کرنے کے آسان طریقے ۞

رمضان میں روزوں کی وجہ سے عموماً یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس سے وزن میں کمی ہو جاتی ہو گی۔ کیونکہ عام دنوں میں تین وقت کھانے کے برعکس رمضان میں لوگ صرف دو بار یعنی سحری اور افطاری میں ہی کھاتے ہیں۔ لیکن نا چاہتے ہوئے بھی ان دونوں اوقات میں اتنا کچھ کھا جاتے ہیں کہ وزن کم ہونے کے بجائے بڑھ جاتا ہے۔ دوسری اہم بات یہ ہے کہ اس مہینے میں پکوڑے، سموسے، چنا چاٹ اور دہی بھلے وغیرہ روزمرہ کا معمول بن جاتا ہے۔ جس سے وزن میں اضافہ ہونا یقینی ہے۔ اگر آپ بھی موٹاپے کا شکار ہیں اور اس سے نجات چاہتے ہیں تو ہم آپ کے لیے رمضان میں وزن کم کرنے کے ایسے زبردست طریقے پیش کر رہے ہیں

جن سے آپ کا وزن بھی رمضان کے مہینے میں کم ہو سکتا ہے۔ مرچ مصالحے اور تیل والے کھانے سے پرہیز کریں، کوشش کریں کہ سحری میں غذائیت سے بھرپور اور متوازن خوراک کا استعمال ہو۔ ایسی خوراک سے اجتناب کریں جس میں مرچ مصالحہ اور تیل زیادہ ہو بلکہ بغیر چربی والے گوشت اور سبزی اور پھلوں پر انحصار زیادہ مفید ہے۔ سحری ہرگز ترک نہ کریں، کیونکہ خوراک کو وقت پر کھانے سے انسانی صحت ٹھیک بھی رہتی ہے اور انسان میں طاقت بھی آتی ہے۔ اگر آپ نے سحری کو ترک کیا تو یہ میٹابولک کی شرح کو کم کر دے گا جس کی وجہ سے جسم سے چربی گھٹانے کا نظام بھی سست پڑ جاتا ہے۔ کوشش کر کے سحر و افطار زیادہ سے زیادہ پانی، جوس اور لسی کا استعمال کریں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف انسان ڈی ہائیڈریشن کا شکار نہیں ہوتا بلکہ وزن میں کمی کا امکان بھی بڑھ جاتا ہے۔ روزے کے دوران متحرک رہیں، عام طور پر روزے کے بعد انسان سستی کا شکار ہو جاتا ہے اور کوشش ہوتی ہے کہ کم سے کم کام کیا جائے۔ لیکن یہ ٹھیک عمل نہیں۔ بلکہ روزے میں متحرک رہنے کی کوشش کریں۔ ساتھ ساتھ چہل قدمی، پُش اپس اور سٹ اپس جیسی آسان ایکسر سائز کا اہتمام بھی کریں، کیونکہ روزے میں یہ عمل کرنے سے چربی پگھلنے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ رمضان اگرچہ مشہور تو روزے کے لیے ہے، لیکن عملی طور پر لوگ اس مہینے میں کھانے کا زیادہ اہتمام کرتے ہیں اور انسان کے ارد گرد مختلف اقسام کی خوراک موجود رہتی ہے جن سے خود کو روکنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو کھجور، پھل اور جوسز پر انحصار بڑھا دیں۔ آخری بات یہ ہے کہ وزن کم کرنے کے لیے خود پر قابو پانے کی مشق کرتے رہیں۔ خود پر قابو پا گئے تو بہت کچھ حاصل کر لیا۔ اگر آپ کہیں افطار پارٹی میں جاتے ہیں تو وہاں کھانے پینے کا بے شمار سامان موجود ہوتا ہے۔ اگر خود پر قابو نہیں رکھا تو وزن کم کرنے کی خواہش کبھی پوری نہیں ہو گی۔

چند گھنٹوں میں جتنا چاہیں جسم کے کسی بھی حصے سے چربی (موٹاپا) ختم کروائیں اس طریقہ علاج سے جدید ○

آلات کے ذریعے موٹاپا کو چند گھنٹوں میں ختم کیا جاتا ہے جو جدید ترین اور سریع علاج ہے لیکن یہ طریقہ کافی مہنگا ہے

مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب کے مجربات

مسیح الملک حکیم اجمل خاں کا سلسلہ مطب بہت پھیلا ہوا ہے۔ مسیح الملک کو فنی حذاقت کے ساتھ ادویہ کے انتخاب اور ترکیب ادویہ میں بھی خاص ملکہ حاصل تھا۔ خاندانی مجربات کے علاوہ بہت ساری ایسی دوائیں ہیں جنھیں حکیم اجمل خاں نے خود ترتیب دیا ہے۔ یہ مرکبات اپنی دوائی منفعت میں نظیر نہیں رکھتی ہیں۔ وہ ادویہ ہیں جو حکیم صاحب کے مطب کا خاص حصہ تھیں، جن پر انہیں حد درجہ یقین و اعتماد حاصل تھا، ان میں بیشتر دوائیں ہندستانی دواخانہ کی تیار کردہ تھیں اور ان کے نسخے حکیم صاحب اور منیجر دواخانہ کے علاوہ کسی کو معلوم نہ تھے۔

حکیم صاحب کے مطب میں بھی تیار کی جانے والی دواؤں کے نسخہ جات کے بارے میں میر انور جو مسیح الملک کا خاص دواساز تھا، کسی کو علم نہ تھا۔ ان میں بعض ادویہ خاندانی مجربات کا بھی درجہ رکھتی تھیں۔ ان نسخہ جات کو پردہ خفا میں رکھنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ چونکہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ کی ملکیت تھیں اور اس سے جو آمدنی ہوتی تھی اسے کالج کے اخراجات پورے کئے جاتے تھے۔ بعض لوگوں نے اس سلسلہ میں بہت ہی تلخ باتیں بھی لکھی دی ہیں مگر شاید وہ اس حکمت عملی سے لاعلم تھے۔ افسوس کہ بیشتر قیمتی اور مجرب و مفید نسخہ جات حکیم صاحب اور ہندستانی دواخانہ کے ساتھ ہمیشہ کے لئے ختم ہو گئے تاہم کچھ نسخہ جات اور ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات کا علم کسی نہ کسی طرح سے لوگوں کو ہو ہی گیا۔ حاذق اور افادات مسیح الملک میں

بعض جگہ آپ کو دوا کے نام کے ساتھ کوڈ نمبر ملیں گے۔ اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ سے متعلق تھیں یا ان کی حیثیت حکیم صاحب کے خاندانی مجربات کی تھی۔

بیاض اجمل کے مرتب حکیم بشیر احمد ظفر اور کتاب المرکبات مع علاج الامراض کے مرتب حکیم مظفر حسین اعوان نے بعض مرکبات ونسخہ جات جو حکیم صاحب کے معمولات مطب میں شامل تھے یا ہندستانی دواخانہ میں تیار کئے جاتے تھے، انہیں اپنی کتابوں میں بیان کیا ہے۔ ان کے علاوہ حکیم کبیر الدین کی' القرابادین' اور حکیم خواجہ رضوان احمد کی' دہلی کے صحیح مرکبات' میں بھی ان ادویہ کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔ ذیل میں چند مرکبات کے نام مع مختصر افعال وخواص تحریر کئے جارہے ہیں۔ امید ہے کہ ان ادویہ سے علاج ومعالجہ میں ضرور فائدہ حاصل کیا جائے گا۔ مطب اجمل کی یہ وہ خاص دوائیں ہیں جن پر حکیم صاحب اعتماد ہی نہیں فخر حاصل تھا۔ دراصل یہ مطب کے وہ تجربات ہیں خاندان عثمانی کی برسہا برس کی کاوشوں اور پریکٹس کا ثمرہ ہیں۔

سل کے علاج میں وہ کسی چیز پر بھروسہ کرتے تھے وہ صرف حب رال، کافوریال، طلاسیال، کشتہ طلاء کلاں تھے۔ حکیم صاحب کا کہنا تھا کہ جب سل ودق میں جب بخار **101** سے اوپر چلا جائے تو بالعموم مریض اچھا نہیں ہوتا، اس سے کم درجہ حرارت پر اچھا ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ ادویہ مذکورہ بالا کی بھرمار کی جائے۔ اب یہ چاروں مرکبات حکیم صاحب مرحوم کے مخصوص مجربات کہے جاسکتے ہیں۔ لیکن اس سے کیا فائدہ ہے کہ میں ان کے ساتھ گوندکتیرا، رب السوس، سرطان انغ اور دوسرے بے شمار نسخوں کا تذکرہ کروں، جو حکیم اجمل خاں کے مخصوصات نہیں ہیں بلکہ حکیم شریف خاں صاحب کے مطب کے معمولات ہیں۔

باہ کے علاج میں تمام ادویہ میں سب سے زیادہ سانپ کے زہر پر اعتماد کرتے تھے۔ اور اسی لئے حب کیمیا یا حب خاص (حب خاص میں سانپ کا زہر شریک نہیں ہے۔) استعمال فرماتے تھے۔ اطلیہ میں سب سے زیادہ قابل اعتماد چیز ان کے نظر میں طلاء الماس ہے۔

نزلہ دائمی میں کے لئے حضور والا اکثر حب جدوار تجویز فرماتے تھے۔ اور اس سے یقیناً فائدہ ہو جاتا تھا۔

سہاگہ بچوں کے لئے اکثر امراض میں بے حد مفید ہے۔ اکثر بخاروں میں، غلیان الدم اور سرخباد و اطفال میں بہت جلد نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔ اسی طرح بچوں کے پیٹ کے امراض میں ایلوہ بالعموم ان کا اصل علاج ہوتا تھا۔

قلبی امراض، عام ضعف جمیع قوی، اعصابی امراض، بعض سوداوی امراض میں 'حب خاص' ان کے بھروسہ کی چیز تھی، جو فی الحقیقت جادو کا اثر رکھتی تھی۔ حکیم صاحب کا کہنا تھا کہ اگر حب خاص تین عدد ویس از غذا کھائی جائیں تو پہلے دن سے فائدہ شروع ہو جاتا ہے۔

جوہر منقی ایک ایسی دوا ہے جس پر انہیں اعتماد ہی نہیں بلکہ فخر تھا۔ اور جس سے انھوں نے اپنی زندگی میں بے شمار کام لئے ہیں۔ اگرچہ یہ ان کی خاندانی دوا ہے جو صرف آتشک اور سوداوی امراض میں برتی جاتی تھی۔

دق کے لئے ان کے تجربہ میں سب سے زیادہ جو شے مفید ثابت ہوئی۔ وہ لہسن کا عرق دو آتشہ ہے۔ باقی اس تجربہ سے پہلے وہ کشتہ طلاء خورد اور حکیم فرید احمد صاحب کی دواء پر اعتماد کرتے تھے۔

صابون دیسی وجع المفاصل اور نزول الماء کے علاج میں مخصوص چیز ہے۔

عورتوں کے اکثر اندرونی امراض میں عموماً اور سیلان رطوبت کے لئے خصوصاً کشتہ مروارید کو بہت زیادہ پسند فرماتے تھے۔ حب مروارید ی بھی اکثر استعمال فرماتے تھے۔

مالتی بسنت کو مسیح الملک کے مجربات میں درجہ امتیاز حاصل ہے۔ اس کو بھی انھوں نے اکثر امراض میں استعمال فرمایا اور فائدہ اٹھایا ہے۔ عام طور پر تو یہ سنگرہنی میں استعمال ہوتا تھا مگر حکیم صاحب نے اس کو اکثر کہنہ بخاروں میں، ضعف اعضاء رئیسہ میں استعمال فرمایا مگر سب سے تعجب خیز دمہ میں مالتی بسنت اور کشتہ مروارید کا استعمال تھا جو ضعف قلب و اعصاب کیوجہ سے تھا۔

نسخہ

کہربائے شمعہ 50 گرام، شنگرف ایک تولہ، مروارید ناسفتہ، ورق طلا ہر ایک 6 گرام۔ تمام دواؤں کا سفوف کریں اور مسکہ گاؤ بقدر ضرورت استعمال کریں۔ 60-120 ملی گرام۔

قروح امعاء کے لئے حضور مرحوم جس چیز کو سب سے زیادہ ترجیح دیتے تھے وہ قرص راتینج کا وہ حقنہ ہے جس کا نسخہ علاج الامراض میں مذکور ہے۔

جوہر منقی حکیم صاحب کے مطب کی خاص دواؤں میں شامل تھی۔ حکیم صاحب نے اپنے تجربات اور مشاہدات کے بنیاد پر اس کے استعمال کو لامحدود کر دیا تھا۔ قرابادین کا مطالعہ کرتے ہیں تو زیادہ تر اس کو سوداوی امراض خصوصاً آتشک میں مفید بتایا جاتا ہے۔ جوہر منقی کی ترکیب ہندی ترکیب ہے۔ اس کا تذکرہ خود حکیم شریف خاں نے بھی نہیں کیا ہے۔ قرابادین جدید بقلم عبد الحفیظ میں لکھا ہے کہ رسکپور، سم الفار، دارچکنا ہر ایک 12 گرام۔ تمام ادویہ کو برانڈی میں صبح سے شام تک کھرل کرنے کے بعد اس کا جوہر اڑائیں۔

ایک مرتبہ مطب میں ایک مریض آیا جس کو آتشک تھی۔ فساد خون کی شکایت تھی اور دو مہینہ سے اس کو جوہر منقی استعمال کیا جارہا تھا۔ حسب امید اس کو فساد خون کی شکایات میں نمایاں فائدہ ہوگیا لیکن ہم لوگوں کو بے حد تعجب تھا جبکہ اس نے یہ بیان کیا کہ میں نے جب سے یہ دوا شروع کیا ہے مجھے قوت باہ شروع ہوگئی ہے جو عرصہ دراز سے جاتی رہی تھی۔ چونکہ ہم سب اس وقت تک یہی جانتے تھے کہ جوہر منقی صرف مصفی خون اور دافع آتشک دوا ہے۔ ہم سب کا استعجاب دیکھ کر حکیم صاحب مرحوم نے دوران مطب ہی میں ارشاد فرمایا کہ دیرینہ آتشک کی حالت میں خون کا قوام غلیظ اور دوران خون سست ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے عضو مخصوص کی طرف خون اور ریاح بقدر نعوظ کافی ہونے کی قابل نہیں پہونچ سکتے اور قوت باہ خراب ہو جاتی ہے۔ جوہر منقی چونکہ مرقق دم ہے اور ازالۂ سبب کرتا ہے، اس لئے بالواسطہ مقوی باہ ہے۔ میں نے جوہر منقی کے اس سے زیادہ حیرت انگیز متعدد کارنامے دیکھے ہیں۔ چنانچہ فالج، لقوہ اور اختلاج قلب جیسے امراض کا کامیاب علاج میں نے جوہر منقی سے کیا ہے۔ جوہر منقی سے بواسیر ریحی کے متعدد معالجات میں فائدہ ہوا ہے۔ بعض کہنہ اورام کا علاج بھی جوہر منقی سے کامیاب ہوا ہے۔ خنازیری گلٹیاں جوہر منقی سے اکثر جاتی رہتی ہیں۔

حکیم اجمل خاں کے مطب کی ایک اور دوا کافی مشہور تھی جسے "دواء الشفا" کہا جاتا ہے۔ یہ دوا مسیح الملک کی ایجاد کردہ ہے۔ یہ دوا منوم، مسکن اعصاب و دماغ ہے۔ جنون، مالیخولیا، صرع، اختناق الرحم، بے خوابی ذکاوت حس وغیرہ میں مفید ہے۔ جنون و مالیخولیا میں اس کا استعمال تیر بہدف کام کرتا ہے۔

اس سے قبل اسرول کا استعمال طب معالجاتی سرمایہ میں نہیں ملتا ہے۔ یہ دوا اگرچہ اسرول اور فلفل سیاہ پر مشتمل ہے لیکن اس کے فوائد ہیجانی جنون میں اس قدر ہیں کہ شمار نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس مرض میں اس کی حیثیت اکسیر کی ہے۔ حاذق کے مرتب جنون کے علاج میں مرطب دماغ کے بعد لکھتے ہیں کہ

اور دواء الشفا نمبر **1285** ایک عجیب و غریب دوا جناب مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے مجربات میں سے" اس بیماری کی " ہندستانی دواخانہ " کو ملی ہے۔ یہ اکسیر تو نہیں دوا ہے اور دوا کیا اکسیر ہے۔ دنیا میں اس بیماری کی اس سے بہتر دوا نہیں ہے۔ ہزروں مریضان جنون اس دوا سے اچھے ہو گئے۔ شورش انگیز جنون کے لئے تو یہ دوا گویا تیر بہدف ہے۔ فورا آرام شروع ہو جاتا ہے۔ خاموش رہنے والے مجانین کے لئے بھی مفید ہے مگر انہیں زیادہ عرصہ تک اس دوا کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بھی عرقیات کی نسبت سے آسان ہے کیونکہ یہ قرصوں کی شکل میں ہے۔ اس کا فوری اثر دماغ پر پڑتا ہے اور بیمار جنھیں نیند نہ آنے کی تکلیف ہوتی ہے گہری اور آرام کی نیند سونا شروع کر دیتے ہیں، بعض بیمار تو رات کے علاوہ دن کے اکثر حصہ میں بھی اس دوا کے استعمال کے بعد سوتے ہی رہتے ہیں۔ یقینی طور پر اس دوا کو جنون و مالیخولیا کی بہترین " دوا قرار دیا جاسکتا ہے۔

نسخہ

اسرول، فلفل سیاہ ہر ایک 2 تولہ کوٹ چھان کر قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

ایک ماشہ یا دو قرص۔ شدت جنون کی شکل میں اس کی مقدار بڑھا دینی چاہئے اور اس دوا کو قرص یا گولی کی بجائے سفوف کی شکل میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اور فلفل سیاہ کے بغیر بھی۔

جنون کے علاوہ "دواء الشفا" سے صرع میں بھی خاندان شریفی کے اطباء اٹھاتے رہے ہیں۔ حاذق کے مرتب لکھتے ہیں

"دواء الشفاء جو دنیا میں جنون کی بہترین دوا ہے مرگی میں بھی نہایت مفید ثابت ہوئی ہے، لیکن اس کے دوران استعمال میں جب تک آرام نہ ہو گوشت بالکل نہ کھائیں۔" ۔ دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد ایک گولی پانی کے ساتھ کھائیں۔

حکیم محمد احمد خاں دستور العلاج (مطب علمی) میں دواء الشفاء کے بارے میں یوں رقم طراز ہیں۔

"جنون ہائج یعنی شورش انگیز جنون کے لیے جس میں مریض شور و غل مچاتا اور آدمیوں کو مارتا کاٹتا ہے، دوا الشفاء دوا ہی نہیں بلکہ اکسیر ہے۔ اس کے استعمال سے جنون ہائج کے ہزاروں مریض اچھے ہو چلے ہیں، اس دوا کے متعلق بلا مبالغہ کہا جا سکتا ہے کہ اس کے مقابلہ کی دوا ہندستان تو در کنار اب تک یورپ میں بھی دریافت نہیں ہوئی ہے۔"

حکیم صاحب کے مطب میں مستعمل ادویہ

وہ ادویہ ہیں جو حکیم صاحب کے مطب کا خاص حصہ تھیں، جن پر انہیں حد درجہ یقین و اعتماد حاصل تھا۔ ان میں بیشتر دوائیں ہندستانی دواخانہ کی تیار کردہ تھیں اور ان کے نسخہ حکیم صاحب اور منیجر دواخانہ کے علاوہ کسی کو معلوم نہ تھے۔ حکیم صاحب کے مطب میں بھی تیار کی جانے والی دواؤں کے نسخہ جات کے بارے میں میر انور جو مسیح الملک کا خاص دواساز تھا، کسی کو علم نہ تھا۔ ان میں بعض ادویہ خاندانی مجربات کا بھی درجہ رکھتی تھیں۔ ان نسخہ جات کو پردہ خفا میں رکھنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ چونکہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ کی ملکیت تھیں اور اس سے جو آمدنی ہوتی تھی اسے کالج کے اخراجات پورے کیے جاتے تھے۔ بعض لوگوں نے اس

سلسلہ میں بہت ہی تلخ باتیں بھی لکھی دی ہیں مگر شاید وہ اس حکمت عملی سے لاعلم تھے۔ افسوس کہ بیشتر قیمتی اور مجرب و مفید نسخہ جات حکیم صاحب اور ہندستانی دواخانہ کے ساتھ ہمیشہ کے لئے ختم ہوگئے تاہم کچھ نسخہ جات اور ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات کا علم کسی نہ کسی طرح سے لوگوں کو ہو ہی گیا۔ حاذق اور افادات مسیح الملک میں بعض جگہ آپ کو دوا کے نام کے ساتھ کوڈ نمبر ملیں گے۔ اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ سے متعلق تھیں یا کی حیثیت حکیم صاحب کے خاندانی مجربات کی تھی۔ بیاض اجمل کے مرتب حکیم بشیر احمد ظفر اور کتاب المرکبات مع علاج الامراض کے مرتب حکیم مظفر حسین اعوان نے بعض مرکبات و نسخہ جات جو حکیم صاحب کے معمولات مطب میں شامل تھے یا ہندستانی دواخانہ میں تیار کئے جاتے تھے، انہیں اپنی کتابوں میں بیان کیا ہے۔ ان کے علاوہ حکیم کبیر الدین کی 'القرابادین' اور حکیم خواجہ رضوان احمد کی 'دہلی کے صحیح مرکبات' میں بھی ان ادویہ کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔ ذیل میں چند مرکبات کے نام مع مختصر افعال و خواص تحریر کئے جارہے ہیں۔ امید ہے کہ ان ادویہ سے علاج و معالجہ میں ضرور فائدہ حاصل کیا جائے گا۔ اس فہرست میں جو ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات ہیں انہیں میں لکھا گیا ہے۔

الاحمر [ہندستانی] (تقویت باہ کے لئے)، انگمید مجلوق مسیح الملک والا (استرخاء قضیب کے لئے)، جواہر مہرہ (حرارت غریزی کو برانگیختہ کرنے اور تقویت اعضاء رئیسہ کے لئے)، جوہر منقی (سوداوی بیماریوں کے لئے)، چٹکی دوا (نزول الماء کے لئے)، حب خاص (کمزوری دور کرنے اور تقویت باہ کے لئے)، حب کچلہ (تقویت اعصاب کے لئے)، حب نشاط [ہندستانی] (امساک کے لئے)، حلوہ سپاری پاک (سیلان الرحم اور سرعت جریان کے لئے)، دواء الشفاء (مالیخولیا و دیوانگی کے لئے)، دواء دق [دودھ والی دوا] (تپ دق اور کہنہ بخار کے لئے)، انتصابی [ہندستانی] (دمہ کے لئے)، سفوف فولادی (بواسیر دموی اور فربہی بدن کے لئے)، سفوف قلعی کشتہ (سوزاک کے لئے)، سفوف نانخواہ [ہندستانی] (بھوک، تحلیل ریاح اور بواسیر ریحی

کے لئے)، سفوف نعناع [ہندستانی] (بھوک، تکسیر ریاح اور درد شکم کے لئے)، شربت بادیان (سی کی) [ہندستانی] (امراض جگر، معدہ و امعاء جیسے قبض، نفخ، درد شکم، بد ہضمی، بخار کے لئے)، شربت صدر (کھانسی، نزلہ، ضیق النفس اور سل ودق کے لئے)، شربت مصفی، [مصفی: ہندستانی] (امراض فساد خون جیسے خارش، داد، پھوڑے پھنسیوں کے لئے)، ضماد جوز السرو [ہندستانی] (فتق کے لئے)، ضماد خنازیر (خنازیری گلٹیوں کو تحلیل کرنے کے لئے)، ضماد خواب آور [ہندستانی] (ترطیب دماغ اور نیند کے لئے)، ضماد سنبل الطیب (ورم جگر و طحال کے لئے)، ضماد شیر شترو والا (ورم رحم کے لئے)، ضماد طحال (ورم طحال کے لئے)، ضماد قیصوم (ورم خصیہ کے لئے)، طلاء جدید (مجلوق وضعف باہ کے لئے)، طلاء وار چینی مشک والا (لاغری عضو مخصوص کے لئے)، طلاء سرخ (مجلوق کے لئے)، سیال کافور (ہیضہ، بد ہضمی، جریان دم، بواسیر کے لئے)، عرق ہرا بھرا [ہندستانی] (خاص سل ودق کے لئے)، سیال فولاد [ہندستانی] (تقویت معدہ و جگر اور خون کی کمی دور کرنے کے لئے)، قرص نشاط [ہندستانی] (عصبی درد بالخصوص شقیقہ کے لئے)، سیال کبریت (ضعف ہضم اور فساد خون دور کرنے کے لئے)، کشتہ ابرک سیاہ (جریان منی، سیلان رطوبت اور کھانسی، دمہ و کہنہ بخار کے لئے)، کشتہ زمرد (تقویت جگر و گردہ اور سلسل البول کے لئے)، کشتہ طلاء کلاں [ہندستانی] (عام جسمانی کمزوری دور کرنے کے لئے)، کشتہ قلعی (جریان، سرعت، رقت اور کثرت احتلام کے لئے)، کشتہ نقرہ (تقویت قلب، دماغ، جگر و معدہ کے لئے)، لعوق آب نیشکر والا (نزلہ، خشک کھانسی اور سل کے لئے)، ماء الذہب (عام جسمانی کمزوری اور سل ودق کے لئے)، مرہم بواسیر [ہندستانی] (بواسیری مسوں کی سوزش و جلن دور کرنے کے لئے)، مطبوخ قرطم (احتباس طمث کے لئے)، معجون جالی [ہندستانی] (تقویت باہ کے لئے)، معجون خبث الحدید [ہندستانی] (بواسیری خون کو روکنے کے لئے)، معجون فلک سیر (تقویت باہ و امساک کے لئے)، معجون نجاح [ہندستانی] (مالیخولیا، صرع اور اختناق الرحم کے لئے)، نمک

بواسیر [ہندستانی] (جریان دم کی مخصوص دوا)، نمک مرگانگ (اشتہا، گرانی شکم اور نفخ کے لئے)، سیال نوشادر (عظم طحال اور اصلاح جگر کے لئے)۔

مضمون اس بات کی اجازت نہیں دیتا ہے مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے تمام مجربات اور مخصوص ادویہ کی تفصیلات بیان کی جائے تاہم چند ادویہ مرکبہ اور ان کے افعال و خواص کی تفصیل ذیل میں لکھی جارہی ہے۔

تکمید مجلوق مسیح الملک

جلق واغلام سے قضیب میں استرخاء پیدا ہو جاتا ہے تو طلاء کی مالش سے قبل اس کا استعمال کرتے ہیں تاکہ طلاء کے اثر کو قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔

نسخہ

آنبہ ہلدی، مغز جمال گوٹہ، مال کنگنی، برادہ دندان فیل ہر ایک **9** گرام۔ تمام ادویہ کوٹ کر تین پوٹلیاں بنائیں بوقت ضرورت ایک پوٹلی بھیڑ کے دودھ میں جوش دے کر بیس منٹ تک عضو مخصوص پر ٹکور کریں
۔

جوارش مہرہ: اس کا شمار حکیم اجمل خاں کی خاص الخاص دوا میں ہوتا ہے۔ حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ عام جسمانی کمزوری، ضعف قلب، اور مرگی کے دوروں کو مفید ہے۔

نسخہ

جواہر مہرہ خطائی **17** گرام، مروارید ناسفتہ، بسد احمر، کہربائے شمعی، یاقوت کبود، یاقوت اصفر، لاجورد مغسول، یشب سبز، زمرد سبز، عقیق سرخ، مصطگی، ورق نقرہ ہر ایک **7** گرام، جدوار خطائی، نارجیل دریائی، مکو

خشک،مشک مومیائی،ورق طلاہر ایک 3 گرام۔تمام ادویہ کو عرق گلاب میں میں دو ہفتہ کھرل کر کے محفوظ کرلیں۔2 چاول خمیرہ گاؤزبان 5 گرام کے ہمراہ استعمال کریں۔

حب خاص

حکیم اجمل خاں کا خاندانی اور مخصوص نسخہ ہے۔مقوی عام و مقوی باہ ہے،مرض کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

نسخہ

اذراقی مدبر،بہمن سفید،جدوار،جندبیدستر،زعفران،عنبر اشہب،کشتہ طلاء،کشتہ فولاد،مشک خالص۔تمام ادویہ ہم وزن لے کر عرق پان میں کھرل کر کے بقدر مونگ گولیاں بنائیں۔1 سے 2 گولی بعد غذاء ہمراہ پانی استعمال کریں۔

حب کچلہ

بیاض اشرفی سے منقول ہے اور حکیم اجمل خاں کے معمولات مطب میں سے ہے۔مقوی اعصاب،مجفف رطوبات اور امساک پیدا کرتی ہے۔

نسخہ

کچلہ 35 گرام کو دودھ میں اس قدر جوش دیں کہ اس کا چھلکا اتر جائے،اس کے بعد فلفل سیاہ،فلفل دراز ہر ایک 15 گرام،عنبر سائیدہ 3.5 گرام،تمام ادویہ کوٹ چھان کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ایک گولی صبح وشام کھلائیں۔

حب نشاط

مسیح الملک کے مطب کی خاص دوا ہے۔ نہایت ممسک ہے۔ اس میں کوئی نشہ آور دوا بھی شامل نہیں ہے۔ یہ ہندستانی دواخانہ کا مشہور پروڈکٹ ہے۔

نسخہ

کشتہ چاندی **5** گرام، جاوتری، ریگ ماہی، زعفران ہر ایک **15** گرام، جوز بوا، سمندر سوکھ ہر ایک **9** گرام، زہر مہرہ، مشک ہر ایک **1** گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر آب برگ پان میں کھرل کر کے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی ہمراہ دودھ قبل جماع ایک گھنٹہ کھائیں۔

دوائے دق

یہ دوا حکیم اجمل خاں کے مطب میں دودھ والی دوا کے نام سے مشہور تھی۔ تپ دق اور حمی مزمنہ میں مستعمل ہے۔

نسخہ

فلفل سیاہ، ایلا ئچی خورد، طباشیر، ایلادر مدبر، ست گلو۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر ان کا سفوف بنائیں۔ **125** ملی گرام آدھ پاؤ بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

انتصابی

ہندستانی دواخانہ میں تیار کی جاتی تھی۔ دمہ میں نہایت مفید ہے اور سستی دوا ہے۔

نسخہ

اجوائن خراسانی، اجوائن دیسی، نمک لاہوری ہر ایک 50 گرام، سم الفار 2 گرام، کبوتر صحرائی 1 عدد۔ ادویہ کو باریک پیس لیں اور کبوتر کو ذبح کر کے آلائش وغیرہ صاف کر لیں اور پسی ہوئی ادویہ اس میں بھر کر مٹی کے برتن میں رکھ کر گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ آگ سرد ہونے پر ادویہ کو باریک کر کے محفوظ کر لیں 30 ملی گرام شہد میں ملا کر رات کو کھائیں۔

سفوف کشتہ قلعی

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ سوزاک میں نہایت مفید ہے نیز سوزاک کی وجہ سے جریان میں خاص طور سے مفید ہے۔

نسخہ

ست سلاجیت، ست گلو، ایلائچی خورد، طباشیر، اصل السوس مقشر، تالمکھانہ، پکھان بید، کشتہ قلعی۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر ان کو سفوف بنائیں اور کل ادویہ کے ہموزن مصری ملا کر محفوظ کر لیں۔ 9 گرام لسی کے ہمراہ استعمال کریں۔

سفوف نانخواہ

ہندستانی دواخانہ کا مشہور نسخہ ہے۔ مشہی اور محلل ریاح ہے۔ بواسیر ریحی میں خاص طور سے مفید ہے۔

نسخہ

بادیان، نانخواہ، زنجبیل، پودینہ، نمک سیاہ ہر ایک 10 گرام، فلفل سیاہ 6 گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔ 3 گرام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

سفوف نعناع

ہندستانی دواخانہ کا مشہور نسخہ ہے جو قرص نعناع کے نام سے مشہور تھا۔ بھوک بڑھاتا ہے، درد شکم دور کرتا ہے نیز ریاح خارج کرتا ہے۔

نسخہ

نعناع خشک 30 گرام، نمک سیاہ، سماق 15 گرام، فلفل سیاہ 7 گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔ 1-3 گرام قبل غذا یا بعد غذا جب چاہیں استعمال کریں۔

سفوف فولادی

مسیح الملک کا خاندانی نسخہ ہے۔ ہلتے ہوئے دانت کو مضبوط کرتا ہے اور اس کے متواتر استعمال سے بڑھاپے میں بھی دانت نہیں ہلتے ہیں۔

نسخہ

فلفل سیاہ، زنجبیل 3 گرام، چھالیہ، سنگ جراحت ہر ایک 30 گرام، ببول کی چھال 120 گرام۔ تمام ادویہ باریک پیس لیں۔ حسب معمول دانتوں پر ملیں۔

شربت بادیان

یہ ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے جو 'سی کو' کے نام سے تیار ہوتا تھا۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی بیماریاں قبض، نفخ، درد شکم، بد ہضمی اور تمام بخار جس کا سبب معدہ ہو، میں مفید ہے۔ ضعف جگر و عظم جگر میں مفید ہے۔

نسخہ

بیخ بادیان، بیخ کاسنی، بیخ کرفس، بیخ اذخر، زنجبیل زرد ہر ایک 750 گرام، عناب، بہدانہ، گاؤزبان، اصل السوس، مویز منقی، گل سرخ، سنا مکی، تمر ہندی ہر ایک 1250 گرام، سپستان، بادیان، پرسیاؤشاں ہر ایک 2 کلو 250 گرام، ریشہ خطمی 250 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گھنٹے پانی میں جوش دیں جب تہائی پانی رہ جائے تو 40 کلو گڑ کا اضافہ کر کے قوام تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر ہمراہ آب صبح شام استعمال کریں۔

شربت صدر

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ سل ودق، کھانسی، نزلہ ضیق النفس کے لئے مجرب ہے۔

نسخہ

گل گاؤزبان 27 گرام، آبریشم خام، گاؤزبان، تخم کتان، پرسیاؤشاں، اصل السوس، اجوائن دیسی، بادیان ہر ایک 13 گرام، عناب 37 گرام، پوست خشخاش، تخم خطمی ہر ایک 23 گرام، سپستاں 33 گرام،
بہدانہ 10 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گنا پانی میں جوش دیں۔ جب تہائی پانی رہ جائے تو تین گنا شکر ملا کر شربت تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر ہمراہ عرق گاؤزبان 50 ملی لیٹر صبح وشام خالی شکم نیم گرم استعمال کریں۔

شربت مصفی: ہندستانی دواخانہ 'مصفی' کے نام سے تیار ہوتا تھا۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ خارش، داد پھوڑے پھنسیوں کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ

عناب 50 گرام، صندل سرخ، صندل سفید، سرپھوکہ، برگ مہندی، شاہترہ، گل نیلوفر، مکو خشک، تخم کاسنی، برادہ شیشم، گل منڈی ہر ایک 15 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گنا پانی میں رات کو بھگودیں، صبح جوش

دیں جب تہائی وزن پانی باقی رہ جائے تو اس میں تین گنا شکر ملا کر شربت تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر صبح و شام استعمال کریں۔

ضماد جوز السرو

ہندستانی دواخانہ کی مشہور دوا ہے مرض فتق یعنی آنت اترنے میں نہایت مفید ہے۔

نسخہ

جوز السرو، کندر، مصطگی رومی، سریشم ماہی۔ تمام ادویہ ہم وزن لیں۔ سریشم ماہی کو سرکہ انگوری میں پگھلا کر باقی ادویہ سفوف کر کے اس میں ملا لیں۔ مقام مرض پر روز آنہ لگائیں۔

ضماد خواب آور: حکیم شریف خاں کی ایجاد ہے اور ہندستانی دواخانہ میں تیار ہوتا تھا۔ دماغ میں تری پہونچا کر اچھی نیند لاتا ہے۔

نسخہ

گل نیلوفر، تخم کاہو، تخم خرفہ، صندل ہر ایک 3 گرام کافور 1 گرام، افیون، زعفران ہر ایک 500 ملی گرام۔ تمام ادویہ پیس کر سرکہ خالص 5 ملی لیٹر اور آب کشنیز سبز 20 ملی لیٹر، روغن گل 10 ملی لیٹر کا اضافہ کر کے لیپ تیار کریں۔ آب کشنیز میں ملا کر پیشانی و سر پر لیپ کریں۔

ضماد خنازیر

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ خنازیری گلٹیوں کو تحلیل کرنے میں خصوصیت سے مفید ہے۔

نسخہ

مرکی، صبر زرد، اجوائن دیسی، السی ہر ایک 2 گرام، زراوند مدحرج، فلفل سیاہ، فلفلمویہ، چرائتہ شیریں، اشق، مقل، حلتیت، فرفیون، قنہ، راتینج ہر ایک 1 گرام، میٹھی نصف گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر مکو سبز کے پانی میں ضماد تیار کریں۔ معمولی گرم کرکے صبح شام گلٹیوں پر لگائیں۔

ضماد سنبل الطیب

: مسیح الملک کے مطب کی مشہور دوا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام جیسے ورم جگر، ورم طحال، ورم رحم کو تحلیل کرتا ہے۔ نیز خناق میں بھی مفید ہے۔

نسخہ

سنبل الطیب، تگر، مصطگی ہر ایک 7 گرام، بادام تلخ، کرفس، اجوائن ہر ایک 9 گرام، اکلیل الملک، برنجاسف 30 گرام۔ تمام ادویہ کو آب بادیان سبز یا جوشاندہ بادیان میں پیس کر روغن گل 20 گرام، سرکہ 10 گرام کا اضافہ کرکے لیپ تیار کریں۔ مقام مرض پر نیم گرم لیپ کریں۔

طلائے جدید

مسیح الملک کے مطب کے اسرار میں سے ہے۔ مجلوق اور ضعف باہ کے مریضوں کے لئے اکسیری حیثیت کا حامل ہے۔

نسخہ

سم الفار 2.5 گرام کو مدار کے دودھ میں کھرل کریں۔ اس کے بعد بیر بہوٹی، جاوتری، لونگ، عاقر قرحا، جائفل ہر ایک 60 گرام ملا کر کھرل کریں، پھر زعفران، مشک ہر ایک 10 گرام کھرل کریں اور آخر میں گائے کا گھی ایک کلو ملا کر کھرل کریں۔ جب تمام اجزاء بخوبی مل جائیں تو استعمال میں لائیں۔

طلا ماہی

ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے۔ بیاض خاص سے منقول ہے۔ قضیب کی سستی و کمزوری دور کرتا ہے اور اس کو سخت بناتا ہے۔

نسخہ

ماہی سیاہ، ماہی سفید، ماہی سرخ ہر ایک 1 عدد، کچلہ، بیر بہوٹی ہر ایک 20 گرام۔ تمام ادویہ کو شراب خالص میں تین دن بھگونے کے بعد کھرل کریں۔ اور عاقر قرحا، قرنفل، اسگند، سلاجیت، افیون، جوز بوا ہر ایک 6 گرام خوب باریک کر کے شیر کی شربی میں پکا کر تمام ادویہ ملا کر محفوظ کر لیں۔ چند قطرے قضیب پر لگائیں عرق ہر ابھرا: مسیح الملک کا خاص نسخہ ہے۔ دق و سل کے لئے مخصوص ہے۔ سوزش بول سوزاک اور خفقان میں بھی مفید ہے۔

نسخہ

صندل سفید، صندل سرخ، پدماکھ، ناگر موتھا، گل سبز، شاہترہ، پوست نیم، گل نیلوفر، تخم کاسنی، بادیان، تخم کدو، اسارون، کشنیز ہر ایک 100 گرام، تخم تلسی، ایلائچی خرد، کو کنار ہر ایک 20 گرام، بیج نیشکر، بیج جوانسہ، دھمایا، منڈی، ملیٹھی ہر ایک 50 گرام۔ تمام ادویہ کو رات میں سولہ گنا پانی میں بھگوئیں اور صبح کو ایک تہائی عرق کشید کریں۔ 60 ملی لیٹر عرق میں مصری یا شربت نیلوفر 20 ملی لیٹر کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

فولاد سیال

مسیح الملک کی اختراع میں سے ہے۔ ہندستانی دواخانہ میں تیار ہوتا تھا۔ مقوی معدہ و جگر ہے نیز خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

نسخہ

برادہ فولاد **10** گرام، تیزاب شورہ **30** ملی لیٹر، پانی ۱۰ ملی لیٹر ملا کر آگ پر رکھیں۔ فولاد حل ہونے پر پانی **100** ملی لیٹر ملا کر کچھ دیر رکھیں، بعد میں زلال نتھاریں۔ **4** قطرہ پانی میں ملا کر کھانے کے بعد استعمال کریں

کبریت سیال

یہ بھی ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے۔ ہاضم طعام اور دافع فساد خون ہے۔

نسخہ

گندھک آملہ سار **50** گرام، کشتہ صدف **100** گرام باریک کر کے **2** لیٹر پانی میں حل کریں۔ پھر آتشی شیشی میں ڈال کر نرم آنچ پر رکھیں۔ جب پانی **250** ملی لیٹر رہ جائے تو نتھار کر چھان لیں۔ **3-5** قطرے پانی میں ملا کر استعمال کریں

کشتہ زمرد

مفرح قلب ہے،۔ جگر و گردہ کو قوت بخشتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو روکتا ہے۔ خاندان شریفی کا مایہ ناز نسخہ ہے۔

نسخہ

زمرد حسب ضرورت لے کر عرق بید مشک یا عرق گلاب میں کھرل کر لیں اور بوتہ میں ڈال کر 10 کلو اپلوں کی آنچ دے کر کشتہ تیار کریں۔ 30 ملی گرام ہمراہ آب تازہ استعمال کریں۔

کشتہ طلاء کلاں

مسیح الملک کا خاندانی نسخہ اور بے مثال ہے۔ عام جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔

نسخہ

ورق طلا شہد خالص بقدر حاجت میں حل کر کے پانی سے دھو ڈالیں، بس کشتہ طلا تیار ہے۔ 60 گرام ہمراہ دواء المسک معتدل کے ہمراہ استعمال کریں۔

کشتہ نقرہ

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ دل و دماغ، معدہ اور جگر کو قوی کرتا ہے۔

نسخہ

چاندی کے برادہ کو آب ادرک میں دو تین دن کھرل کر کر قرص بنالیں اور گھیکوار کے مغز میں رکھ کر گل حکمت کر کے 5 کلو اپلوں کی آنچ میں کشتہ تیار کریں۔ 30-60 ملی گرام ہمراہ مکھن استعمال کریں۔

ماء الذہب

مقوی اعضاء رئیسہ و مقوی باہ ہے۔ حرارت غریزی برانگیختہ کرتا ہے۔ سل، دق اور عام ضعف میں مفید ہے۔ حکیم اجمل خاں کے قیمتی سرمایہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔

نسخہ

سونا اگرام، تیزاب شورہ 30 ملی لیٹر، تیزاب نمک 40 ملی لیٹر ملا کر شیشی میں ڈالیں، کچھ دن بعد سونا حل ہو جائے گا۔ پھر اس میں 40 ملی لیٹر پانی شامل کر کے بوتل میں محفوظ کریں۔ 3-5 قطرے ہمراہ ماءاللحم یا ہمراہ آب

مرہم بواسیر

خاندان مسیح الملک کا مشہور نسخہ ہے، اس کو مرہم چوب نیم سائیدہ سے بھی شہرت حاصل ہے۔ بواسیری مسوں کی سوزش اور جلن کو فوری تسکین دیتا ہے۔

نسخہ

چوب نیم 40 گرام، مکھن 40 گرام، سہاگہ بریاں 30 گرام۔ پہلے نیم کی لکڑی کو پیس کر مکھن میں ملائیں اس کے بعد اس میں سہاگہ بریاں ڈال کر خوب ملائیں کہ رنگ سیاہ ہو جائے۔ روئی میں لتھوڑ کر مسوں پر رکھیں۔

معجون جلالی

مسیح الملک کے مخصوص مجربات میں سے ہے۔ مقوی باہ اور ممسک ہے۔

نسخہ

مشک ایک گرام، عنبر 4.5 گرام، زعفران، کبابہ، بزرالبنج، سنبل الطیب، عود خام، تج، دار چینی، چھڑیلہ ہر ایک 9 گرام، اندر جو شیریں، جوزبوا ہر ایک 13.5 گرام، پنیرمایہ، خصی الثعلب ہر ایک 15 گرام، پوست خشخاش، مغز سر کنجشک ہر ایک 17 گرام، حب النیل 400 عدد۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سہ چند شہد کے قوام میں معجون تیار کریں۔ 7 گرام بوقت صبح دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

نمک بواسیر

ہندستانی دواخانہ کی مشہور دوا ہے۔ جریان خون کی تمام صورتوں میں مفید ہے، خصوصاً بواسیری خون کو روکنے میں بہت مفید ہے۔

نسخہ

نوشادر 50 گرام کو مٹی کے پیالہ میں رکھ کر اوپر نیچے نمک سانبھر 10 گرام لگادیں اور دوسرا پیالہ اوندھا کرکے حسب دستور جوہر اڑائیں۔ 125ملی گرام نمک دہی بالائی میں ملا کر کھائیں۔

نمک مرگانگ: ہندستانی دواخانہ کی مخصوص دوا ہے۔ بھوک لگاتا ہے، شکم کی گرانی اور نفخ دور کرتا ہے۔

نسخہ

یہ دراصل کشتہ مرگانگ کا فضلہ ہے۔ 30-60ملی گرام جوارش بسباسہ میں کے ساتھ استعمال کریں۔

نوشادر سیال: عظم جگر و طحال میں مفید ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ ہندستانی دواخانہ کی مخصوص دوا ہے۔

نسخہ

بغیر بجھا چونا 4 کلو لیں اور مٹی کی ہانڈی میں نصف چونا نیچے بچھا کر نوشادر 250 گرام درمیان میں کرکے نصف چونا اوپر رکھیں اور ہانڈی کو بند کرکے گل حکمت کریں اور بارہ گھنٹہ آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور نوشادر باقی رہ جائے تو نوشادر کو چینی کے برتن میں ڈال کر رکھیں۔ نوشادر سیال ہو جائے گا۔ 5 قطرے پانی میں ملا کر بعد طعام استعمال کریں۔

اچار گرم خشک مزاج رکھتا ہے۔

اخروٹ خشک مزاج رکھتا ہے

انجیر گرم تر مزاج رکھتا ہے۔

آلو سرد خشک مزاج رکھتا ہے۔

انگور گرم تر مزاج رکھتا ہے۔

املی سرد مزاج رکھتی ہے۔

اسپغول سرد مزاج رکھتا ہے۔

امرود معتدل مزاج رکھتا ہے۔

آڑو سرد مزاج رکھتا ہے۔

بینگن گرم مزاج رکھتا ہے۔

بادام گرم مزاج رکھتا ہے۔

کھٹا انار سرد مزاج رکھتا ہے۔

آلوچہ سرد مزاج رکھتا ہے۔

پان کی تاثیر گرم خشک ہے۔

آملہ کی تاثیر سرد خشک ہے۔

چونہ کی تاثیر گرم ہے۔

پستے کی تاثیر گرم ہے۔

برف کی تاثیر سرد خشک ہے۔

گاجر معتدل مزاج ہے۔
پودینہ کی تاثیر گرم خشک ہے۔
بھنگ سرد مزاج ہے۔
تل گرم مزاج ہے۔
تمباکو گرم مزاج ہے
چائے گرم مزاج ہے۔
چنا گرم مزاج ہے۔
خربوزہ گرم مزاج ہے۔
چقندر گرم مزاج ہے۔
بیر خشک مزاج ہے۔
جامن سرد مزاج ہے۔
جو اور پالک کی تاثیر سرد ہے۔
مونگ پھلی گرم مزاج کی ہے۔

بھنڈی توری

سرد مزاج اور خشک ہوتی ہے۔
پیشاب کی جلن کو دور کرتی ہے۔
کبھی کبھی قبض بھی کر دیتی ہے۔ دیر ہضم ہے۔
خشکی دور کرتی ہے۔

بینگن

خشک مزاج سبزی ہے۔

بواسیر کے مریضوں کے لئے لاجواب ہے۔

دل کو مضبوط کرتی ہے۔

ہاضمہ مضبوط کرتی ہے اور جگر کو طاقت دیتی ہے۔

ککڑی

پکا کر کھائیں یا دونوں حالتوں میں کھائیں مفید ہے۔

نمک کے ساتھ کھائیں تو جلد ہضم ہوتی ہے۔

امراض قلب میں بہترین ہے۔

پیاس کی شدت کو دور کرتی ہے۔

پیٹھا

سرد تر اور نہایت طاقتور ہے۔

زود ہضم ہے۔ خون اور گوشت کو بڑھاتا ہے۔

اعصاب اور گرمی کے جملہ امراض کے لئے مفید ہے۔

قبض کو دور کرتا ہے اور حاملہ عورتوں کے لئے بہت مفید ہے۔

حلوہ کدو

سرد تر مزاج رکھتا ہے اور جلد ہضم ہے۔

دل دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔

پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔

گرمی کا بخار دور کرنے کے لئے کدو کا ٹکڑا پاؤں اور ہاتھوں پر ملیں۔

ٹینڈا

سرد تر مزاج رکھتا ہے۔

دل دماغ اور جگر کو طاقت دیتا ہے۔

گوشت کے ساتھ پکائیں تو دیر سے ہضم ہوتا ہے۔

نزلہ زکام اور بلغم میں نقصان دہ ہے۔

ٹماٹر

خون پیدا کرتا ہے اور قبض کشا ہے۔

گردوں کی تکلیف میں ٹماٹر سے پرہیز کریں۔

چھلکا ہضم نہیں ہوتا اس لئے چھلکا اتار کر ہی کھائیں۔

موٹاپے اور شوگر کے مرض میں مفید ہے۔

ساگ

چولائی کا ساگ زود ہضم اور دافع زہر ہے۔

ساڑک کی پیپ اسے کوٹ کر پلانے سے ختم ہو جاتی ہے۔

قبض کشا ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔

پتھری اور ریت خارج کرتا ہے۔

نکسیر نزلہ اور پتھری کا شافع علاج ہے۔

قلفہ کا ساگ درد گردہ کو ختم کرتا ہے۔

کریلا

گرم اور خشک مزاج کی سبزی ہے۔

خون کی خرابی کو دور کر کے خون صاف کرتی ہے۔

تلی جگر اور بخار کے لئے بہت مفید ہے۔ اور شوگر کے مریضوں کے لئے بھی بہت اکسیر ہے۔

بھوک لگاتا ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔

گھیا توری

سرد مزاج کی حامل سبزی ہے۔

خون کی گرمی اور جوش کو کم کرتی ہے۔

توری کا سالن جریاں خون میں بہت فائدہ دیتا ہے۔

مرچ ڈال کا توری کا سالن کھانے سے بخار ختم ہو جاتا ہے۔

قبض کشا ہے بھوک لگاتا ہے گرمیوں میں جلن اور پیاس دور کرتا ہے کھانسی اور گرمی کو دور کرنے میں مفید ہے۔

گھیا کدو

سرد تر سبزی ہے۔

بد ہضمی بخار اور دیگر خون اور گرمی کی بیماریوں کو دور کرتی ہے۔

گھیا کاٹ کر پیروں کے تلووں پر مالش کریں تو گرمی ختم ہو جاتی ہے۔

حافظہ تیز کرتی ہے اور معدے کی تیزابیت کو دور کرتی ہے۔

سوہانجنہ

مزاج خشک ہے۔ پھلیاں اور پھول کڑوے ہوتے ہیں

بادی امراض اور بلغم کے لئے اکسیر ہے۔

فالج، جوڑوں کے درد رتیج کے امراض اور کمر کے لئے بے حد مفید ہے۔

گردہ مثانہ کی پتھری یا دریت ختم کرتا ہے۔ معدے کو صاف اور بھوک بڑھاتا ہے۔

آلو

سرد خشک مزاج کی حامل ہے۔

زیادہ استعمال سے اپھارا ہو جاتا ہے۔

چھلکے سمیت ابال کر چھلکا اتارا جائے اور کھایا جائے تو طاقت ور ہے۔

آلو تنور میں بھون کر نمک لگا کر کھانے سے گنٹھیا کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔

مٹر

سرد خشک اور زود ہضم ہے۔

حیاتین اور پروٹین سے بھرپور سبزی ہے۔

جسم کی معدنی طاقت کو پورا کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دیر ہضم ہے اس لئے امراض شکم کے مریض اس سے پرہیز کریں۔

اجوائن

گرم خشک مزاج کی حامل ہے۔

جراثیم کش ہے اور تشنج ختم کرتی ہے۔

کسی بھی مقام پر درد ہو اس کا تیل استعمال کرنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
اجوائن کو میٹھے تیل میں ڈال کر کان میں ڈالنے سے کان کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔
اعضاء کا درد ہچکی نفخ، شکم میں بے حد مفید ہے۔
گندے زخموں اور ناک کے کیڑوں کو ختم کر دیتی ہے۔

پیاز

پیشاب آور اور حیض آور ہے۔
پیاز کا اچار قے دست ہیضہ اور امراض معدہ کو دور کرتا ہے
پیاز کی گانٹھ ہاتھ میں ہو تو لو نہیں لگتی
بچھو بھڑ کاٹ لے تو پیاز کا رس درد ختم کر دیتا ہے۔
پیاز کاٹ کر نمک لگا کر ہچکی کے مریض کو کھلائیں تو ہچکی بند ہو جائے گی۔
وبائی امراض سے بچنا ہو تو پیاز کو جیب میں رکھیں۔

لہسن

معدے کی رطوبت ختم کرتا ہے۔
بچھو یا سانپ کاٹ لیں تو لہسن کھانے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔
روزانہ صبح لہسن کے ایک دو جوئے کھانے سے زکام نہیں ہوتا۔

کچنار

بواسیر کا خاتمہ کرتی ہے۔
مسلسل استعمال سے کنٹھ مالا پھوڑے پھنسیوں اور برص سے نجات مل جاتی ہے۔

سرد خشک تاثیر کی حامل ہے اور معدے کو طاقت دیتی ہے۔

چقندر

گرم تر تاثیر کی حامل ہے۔ عورتوں کے دودھ میں اضافہ کرتی ہے۔

جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

جگر کو طاقت دیتی ہے۔

لسوڑا

سرد تر خاصیت کا حامل ہے۔

پیشاب کی جلن اور پیشاب کا بار بار آنا ختم کرتا ہے۔

پیاس کی شدت اور گرمی کے بخار کو رفع کرتا ہے۔

قبض کشا ہے اور گلے اور سینے کو طراوت دیتا ہے۔

سردا

سرد مزاج کا حامل ہے۔

کمزور مریضوں کے لئے پکا ہوا پھل مفید ہے کچا نقصان دہ ہے۔

خون کو صاف کرتا ہے اور صالح خون بناتا ہے۔

قوت باہ پیدا کرتا ہے۔

انار

میٹھا انار سرد تر اور کھٹا انار سرد خشک تاثیر کا حامل ہے گرمی دور کرتا ہے۔

کمزوری معدہ و جگر دست اور قے میں بے حد مفید ہے۔

پیشاب آور ہے اور بھوک پیدا کرتا ہے۔

قابض ہے۔ خون صاف کرتا ہے، دیر ہاضم ہے۔ یرقان کے مریضوں کے لئے مفید ہے اور ذیابیطس ختم کرتا ہے، ضعف معدہ ختم کرتا ہے

انگور

گرم تر مزاج کا حامل ہے۔ قبض کشا ہے اور طاقت کا حامل ہے۔

دل و دماغ اور پھیپھڑوں کو طاقت دیتا ہے۔

خشک انگور وزن بڑھاتا ہے

اگر بچوں کو بے ہوشی کے دورے پڑتے ہوں تو انگور کا رس دن میں چار بار پلائیں شفا ہو گی۔

امرود

مقوی مفرح اور دیر ہاضم ہے۔ دل و دماغ کو طاقت پہنچاتا ہے اور خوراک ہضم کرتا ہے۔

دل کی دھڑکن تیز ہو تو اس کو کھانے سے اعتدال میں آجاتی ہے۔

خونی بواسیر کے مریضوں کے لئے آب حیات ہے۔ تبخیر معدہ ختم کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے

اناناس

سرد تر مزاج کا حامل ہے طراوت بخش اور گھبراہٹ ختم کرتا ہے۔

دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔

ضعف قلب اور ضعف باہ کی شکایت کو دور کرتا ہے۔ بلڈ پریشر میں مفید ہے اور بخار کو تسکین دیتا ہے۔

فولاد خالص سوہان کردہ 5 تولہ۔ سیماب مصفی ایک پاؤ پختہ

برادہ میں 1 تولہ پارہ شامل کر کے بذریعہ کھرل حل کریں پھر اس میں 1 پاؤ گودہ گھیکوار شامل کر کے اس حد تک زوردار ہاتھوں سے کھرل کریں کہ گودہ گھیکوار جذب ہو جائے۔ اسکے بعد ٹکیہ بنا کر کوزہ گلی میں رکھ کر گلحکمت کریں اور ایک گڑھے میں محفوظ الہوا جگہ میں 6 سیر پختہ اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پھر اس میں 1 تولہ پارہ کھرل کریں پھر گودہ گھیکوار ایک پاؤ شامل کر کے بدستور بالا کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کوزہ گلحکمت کریں اور 6 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ میں

اسی طرح ہر بار 1 تولہ پارہ کھرل کر کے آگ دیتے جائیں آخری آگ جو بیسویں ہو گی وہ 20 سیر اوپلوں کی دیں

کشتہ برنگ شنگرف بر آمد ہو گا۔ خوب باریک کر کے بحفاظت رکھ لیں۔ جتنا زیادہ پرانا ہو گا اتنا ہی پر اثر ہو گا

خوراک

1 تنکہ یعنی 2 چاول مکھن یا بالائی میں رکھ نگل لیں۔ گھی دودھ زیادہ استعمال کریں۔ نمکین۔ کھٹی اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں۔ مباشرت سے پرہیز صرف 21 دن

خون صالح پیدا کرتا ہے اور اعصابی کمزوری اور پٹھوں کا کچاؤ دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر لاجواب کام کرتا ہے

درازی و فربہی

خراطین مصفی۔ بیر بوٹی۔ گھونگھی سفید ہر ایک تولہ۔ پوست بیخ مدار 2 تولہ

ان سب کو پیس کر شیر مدار 2 تولہ میں کھرل کریں۔ ایک سوتی کپڑے پر لیپ کر کے خشک ہونے دیں۔ پھر اسے روغن زرد میں تر کر کے آہنی سیخ پر لپیٹ دیں اور سرنیچا کر کے آگ لگائیں نیچے قطرہ قطرہ تیل ٹپکے گا

محفوظ کرلیں

مالش کر کے اوپر پان یا ارنڈ کا پتہ باندھ دیں

14 دن کا استعمال کافی ہے

طلا کے استعمال سے پہلے قیر وطی استعمال کریں

تازہ کھوپرا ناریل ایک عدد

تالماکھانہ دو تولا
ثعلب مصری دو تولہ
تخم اٹنگن دو تولا
بیخ کنیر سفید دو تولا
بہمن سرخ سفید دو دو تولا
موصلی سفید 1 تولہ
ستاور 1 تولا
جائیفل 1 تولا
زعفران چھ ماشہ
اجوائن خرا سانی 1 تولا
کشتہ مروارید 1 تولا
کشتہ مرجان 1 تولہ

زعفران اور کشتہ جات کے علاوہ تمام ادویات کو باریک پیس کر باہم ملا لیں
ناریل کو سوراخ کر کے پانی نکال دیں اور تمام ادویات کو ناریل میں داخل کریں اور اوپر سے بوہڑ کے دودھ سے بھر دیں
سوراخ بند کر کے گندم کے آٹے کی ایک تہ اوپر چڑھا دیں اور تنور میں روٹی لگنے کے بعد جو راکھ ہوتی ہے اس میں دبا دیں

صبح نکال کر ہاون دستہ میں مثل میدہ بنالیں۔زعفران اور کشتہ جات ملا کر خوب مکس کریں۔چنے کے برابر گولی بنا لیں دو دو گولی صبح شام چوتھے دن جریان احتلام بھاگ جائے گا اور پندرہ دن میں امساک انتشار کامل ہوگا سختی اور ڈھیلا پن دم دبا کر بھاگ جائے گا

تریاق دمہ

اجوائن خراسانی 2 تولہ کو شیر مدار 4 تولہ میں ملا کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں اس کے بعد خوب کھرل کر کے ایک چھوٹے برتن میں بند کریں اور 4 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔سیاہی مائل دوا تیار ہو گی

1 سے 2 رتی شہد میں ملا کر کھانے کے بعد 2 بار

کشتہ سم الفار

سبز مرچ کو کوٹ کر اس کا پانی نکالیں 6 تولہ۔اس پانی میں سم الفار سفید 1 تولہ یہاں تک کھرل کریں کہ تمام پانی جذب ہو جائے تو اس کا غلولہ بنالیں

8 تولہ برگ ارنڈ کے اندر میں رکھ کر مضبوط گل حکمت کریں اور 10 کلو اوپلوں کی آنچ بطور گجپٹ کے دیں کشتہ برنگ سفید ہو گا

آب ادرک 5 تولہ میں کھرل کریں

دانہ خشخاش برابر گولیاں بنالیں

دمہ کے لیے 1 گولی زردی بیضہ مرغ دیسی میں رکھ کر دیں اوپر سے چائے پلا دیں۔

ضعف باہ و عوارضات جلق و احتلام کے لیے ملائی میں رکھ کر لیں اوپر سے دودھ دیسی گھی ملا ہوا پئیں

جوڑ درد کے لیے دودھ شہد ملا ہوا کے ساتھ کھائیں

دوران استعمال دوا دودھ گھی کا استعمال زیادہ کریں

میاں محمد احسن

نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے آنکھوں میں سرمہ لگایا اور سرمہ لگانے کا حکم بھی دیا، اسی سلسلہ میں مصنف ابن ابی شیبہ میں انس رضی اللہ تعالی عنہ سے درج ذیل حدیث مروی ہے

" نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم اپنی دائیں آنکھ میں تین بار اور بائیں آنکھ میں دو بار سرمہ لگایا کرتے تھے "

اس حدیث کو علامہ البانی رحمہ اللہ نے السلسلۃ الاحادیث الصحیحۃ حدیث نمبر (633) میں صحیح قرار دیا ہے،

اور نسائی اور ابوداود وغیرہ میں ابن عباس رضی اللہ تعالی عنہما سے مروی ہے کہ رسول کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

" تمہارے سرموں میں سب سے بہتر سرمہ اثمد ہے، یہ نظر کو صاف کرتا اور بال اگاتا ہے "

سنن نسائی حدیث نمبر (5113) سنن ابوداود حدیث نمبر (3837).

ابن قیم رحمہ اللہ کہتے ہیں

سرمہ میں آنکھ کی حفاظت ہوتی ہے، اور دیکھنے والی روشنی کو تقویت ملتی ہے، اور نظر صاف اور گندا اور ردی مادہ نکالتا ہے، اور اس کے ساتھ ساتھ آنکھ کو خوبصورتی دیتا ہے، اور سونے کے وقت استعمال کرنا اور بھی

افضل ہے، کیونکہ سوتے وقت سرمہ لگانے کے بعد آنکھ کی نہ تو نقصان دہ حرکت ہوتی ہے، اور نہ ہی طبعی
" حرکت اور اثمد کو اس میں اور بھی خاصیت حاصل ہے
دیکھیں: زاد المعاد (4 / 281).
اور المغنی میں درج ہے
" اور طاق سلائی سرمہ لگانا مستحب ہے "
دیکھیں: المغنی ابن قدامہ (1 / 106)
اور المجموع میں ہے
ایک یا تین بار یعنی طاق سلائی سرمہ لگانے میں اختلاف ہے ایک قول یہ ہے کہ: ایک آنکھ میں طاق اور "
دوسری میں جفت لگایا جائے، تا کہ مجموعی طور پر طاق بن جائے
اور صحیح یہ ہے جس پر محققین ہیں کہ ہر آنکھ میں طاق لگایا جائے، اس بنا پر سنت یہ ہے کہ ہر آنکھ میں تین بار
" لگایا جائے
دیکھیں: المجموع (1 / 334)
اثمد سرمہ کے بارہ میں معروف ہے کہ یہ آنکھ کے اچھا اور فائدہ مند ہے، اور اس کے علاوہ دوسرے "
سرمہ کے متعلق میں کچھ نہیں جانتا، امانتدار قسم کے ڈاکٹروں سے اس سلسلہ میں ہم پوچھ سکتے ہیں
کہا جاتا ہے کہ: یمامہ کی زرقاء جو تین دن کی مسافت کے فاصلہ سے دیکھتی تھی، جب اسے قتل کیا گیا تو انہوں
نے دیکھا کہ اس کی آنکھوں کی رگیں اس اثمد کے ساتھ متاثر تھیں" اھـ

دیکھیں: مجموع فتاوی ابن عثیمین جلد نمبر (17) باب التداوی و عیادۃ المریض

اوپر کی سطور میں جو کچھ بیان ہوا ہے اس سے پتہ چلتا ہے کہ اچھا سرمہ آنکھوں کو نقصان نہیں بلکہ فائدہ دیتا ہے، لیکن ہو سکتا ہے سرمہ کی کچھ نئی قسمیں ایسی ہوں جن میں کیمیائی مادہ شامل کیا گیا ہو جس سے جسم کو نقصان ہوتا ہو، اور سرمہ کے فوائد ختم ہو گئے ہوں

اس لیے آج لوگ اصل سرمہ کی تلاش میں رہتے ہیں، اور مارکیٹ میں موجود ہر سرمہ کو مفید نہیں سمجھتے

پیشاب کی نالی میں سوزش

پیشاب کی نالی میں سوزش کافی تکلیف دہ مرض ہوتا ہے جس کے بارے میں بات کرتے ہوئے کافی لوگ ہچکچاتے بھی ہیں۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ اس سوزش یا یو ٹی آئی کی علامات انتہائی واضح ہوتی ہیں بلکہ اکثر انہیں بیماری کے آغاز سے پہلے ہی پہچانا جا سکتا ہے؟

سوزش کی علامات واضح ہوتی ہیں مگر اکثر افراد انہیں نظر انداز کر دیتے ہیں۔

تاہم اگر آپ پیشاب کی نالی کے مرض کی شناخت کرنا چاہتے ہیں تو ان علامات کو ضرور یاد رکھیں۔

ہر وقت پیشاب کی خواہش

یہ یو ٹی آئی کی عام علامت ہے جس میں آپ کو ہر وقت ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پیشاب آرہا ہے چاہے آپ ابھی واش روم سے ہی ہو کر کیوں نہ آئے ہو، آپ کو اس حوالے سے ایمرجنسی کا احساس بھی ہو سکتا ہے یعنی ابھی فوراً جانا ضروری ہے۔

بہت کم پیشاب آنا

جب آپ واش روم جائیں تو پیشاب بہت کم آئے، آپ کو محسوس ہو کہ مزید کرنا ہے مگر کوشش کے باوجود نہ ہو سکے یا آپ کو اطمینان نہ ہو۔

جلن کا احساس

اس بیماری کے دوران واش روم جانے پر جلن کا احساس ہو سکتا ہے، آپ کو ایسا لگتا ہے کہ یہ کام انتہائی تکلیف دہ ہے، اس کے علاوہ درد بھی ہو سکتا ہے، دونوں صورتوں میں یہ خرابی کی ہی علامت ہوتا ہے۔

خون آنا

یو ٹی آئی کے مرض میں اکثر پیشاب میں خون آتا ہے تاہم ضروری نہیں کہ ہر کسی کے ساتھ ایسا ہو، اسی طرح وہ دیکھنے میں دھندلا بھی ہو سکتا ہے۔

بو آنا

مثانے میں کسی بھی قسم کے انفیکشن کے نتیجے میں پیشاب کی بو بہت بری جاتی ہے، اگر آپ کو بھی بدبو کے ساتھ اوپر دی جانے والی علامات میں سے کسی کا تجربہ ہو تو یہ یو ٹی آئی کا مرض ہو سکتا ہے، اس صورت میں ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات کے مطابق ٹیسٹ کروائیں۔

پیشاب کی رنگت

پیشاب کی رنگت بہت کچھ بتا سکتی ہے، بشمول پیشاب کی نالی میں انفیکشن کے۔ اگر یہ رنگت زرد یا شفاف سے ہٹ کر کچھ اور ہو تو یہ فکر مندی کی نشانی ہے۔ سرخ یا بھوری رنگت انفیکشن کی علامت ہے، تاہم پہلے یہ دیکھ لیں کہ آپ نے ایسی کوئی غذا تو نہیں کھائی جس کی رنگت گلابی، نارنجی یا سرخ ہو۔

انتہائی شدید تھکاوٹ

پیشاب کی نالی میں سوزش در حقیقت مثانے کا انفیکشن کی وجہ سے ہوتی ہے، کسی بھی طرح انفیکشن کے نتیجے میں جب جسم کو اندازہ ہوتا ہے کہ کچھ غلط ہو رہا ہے، تو ورم پیدا ہونے لگتا ہے، حفاظتی اقدامات کے ساتھ وہ خون کے سفید خلیات کو خارج کرتا ہے، جس کے نتیجے میں تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے۔

بخار

دیگر علامات کے ساتھ اکثر بخار بھی پیشاب کی نالی میں سوزش کی شدت میں اضافے اور اس انفیکشن کا گردوں کی جانب پھیلنے کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ اگر **101** فارن ہائیٹ سے زیادہ کا بخار ہو یا ٹھنڈ ک محسوس ہوتی ہو یا رات کو سوتے ہوئے جسم پسینے میں بھیگ جاتا ہو۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والا مرض کیا ہوتا ہے؟

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض اور جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز، کسی بھی قسم کے جنسی تعلق کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

اس میں دونوں صورتیں یعنی ہم صنف افراد سے جنسی تعلق اور صنف مخالف سے جنسی تعلق شامل ہیں۔
اس معاملے میں ضروری نہیں ہے کہ عضو تناسل داخل کیا جائے، بلکہ رطوبتوں کا تبادلہ ہی جنسی امراض یا جنسی انفکشنز کے لیے کافی ہوتا ہے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض کس طرح پھیلتے ہیں؟
جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض ایک فرد کی رطوبتیں (مثلاً منی، فرج کی رطوبتیں اور خون وغیرہ) دوسرے فرد میں منتقل ہونے کے ذریعے آسانی سے پھیلتے ہیں۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے مرض میں مبتلا کسی فرد سے جنسی ملاپ کرنے کی صورت میں اس بات کا کافی امکان ہوتا ہے کہ یہ انفکشن دُوسرے فرد کو بھی منتقل ہو جائے۔ لہٰذا صرف اپنی بیوی یا اپنے شوہر کے ساتھ یا طویل مُدّت کے ساتھی کے ساتھ ہی جنسی تعلقات رکھنے میں، جنسی انفکشن یا جنسی مرض منتقل ہونے کا امکان کم ہوتا ہے۔ اِس کے برعکس بہت سے جنسی ساتھی رکھنے کی صورت میں اس کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔

البتہ صرف ایک جوڑے والے جنسی تعلقات بھی ضروری نہیں کہ خطرے سے محفوظ ہوں، کیوں کہ ہو سکتا ہے کہ ایک ساتھی ماضی کے کسی جنسی تعلق کے نتیجے میں انفکشن کا حامل ہو

فُرج کے راستے جنسی ملاپ انفکشن منتقل ہونے کا ایک معروف راستہ ہے۔ البتہ دیگر طریقوں میں درج ذیل شامل ہیں

مقعد کے راستے جنسی ملاپ (مرد سے مرد یا مرد اور عورت کے درمیان)۔

مُنہ کے ذریعے جنسی سرگرمی۔

بچّوں کے ساتھ جنسی بدسلوکی۔

بچّہ کی پیدائش کے دوران ماں سے بچّے کو انفکشن کی منتقلی۔

ہماری آبادی میں خراب صحت کا ایک بڑا سبب جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز ہیں۔ ان انفکشنز سے کچھ اور خطرات بھی لاحق ہوتے ہیں مثلاً ٹیوں میں حمل قائم ہونا اور مردوں اور عورتوں دونوں میں بانجھ پن ہونا۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض کی چند اہم علامات درج ذیل ہیں

فُرج سے رطوبت خارج ہونا۔

پیشاب کی نالی سے رطوبت خارج ہونا۔

ایریا میں زخم ہونا ***inguinal***

خصیوں کی تھیلی میں سوجن ہونا۔

غدود کی سوجن ہونا۔

مندرجہ ذیل جنسی امراض کے لئے، بڑی لیباریٹریوں پر زیادہ تر ٹیسٹ دستیاب ہیں۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے چند عام امراض

جنسی طور پر منتقل ہونے والے چند عام امراض درج ذیل ہیں۔ مزید معلومات کے لئے متعلقہ نام پر کلک کیجئے۔

کلیمائیڈیا۔

سوزاک۔

ایچ پی وی یا جنسی اعضاء پر پھوڑے۔

جنسی اعضاء کی ہرپیز۔

ایچ آئی وی / ایڈز۔

ہیپاٹائٹس بی

ہیپاٹائٹس سی

آتشک۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض سے کس طرح بچا جا سکتا ہے؟

محفوظ جنسی ملاپ کیجئے، کنڈومز استعمال کیجئے، منشیات سے پرہیز کیجئے، اور جنسی مرض میں مبتلا کسی فرد سے

جنسی ملاپ نہ کیجئے۔ یہ بات آپ کی زندگی سے زیادہ اہم نہیں ہے۔

استعمال (Liquid) یا مائع (K.Y. Jelly) صرف پانی میں حل شدہ چکنائی مثلاً کے وائے جیلی کیجئے۔ تیل میں حل شدہ دیگر چکنائیاں کنڈومز کو کمزور کر دیتی ہیں یا ان سے کنڈوم پھٹ بھی سکتا ہے۔

کنڈوم کو یقینی طور پر درست طریقے سے پہنئے اور یہ کہ کنڈوم کو عضو تناسل کو مکمل طور پر ڈھانپنا چاہیے۔ اگر ایسا نہیں کیا گیا تو کنڈوم کے ذریعے مناسب بچاؤ حاصل نہیں ہو سکے گا۔

اور جنسی طور پر منتقل ہونے (Pap smear) سالانہ (یا ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق) پیپ سمیئر کی جانچ کے لئے اپنے ڈاکٹر یا خاندانی منصوبہ بندی کے کلینک سے رابطہ کیجئے۔ (STIs) والے انفکشنز اگر آپ کا کوئی سوال ہو تو ہیلتھ کے ماہرین کو ای میل کیجئے اور 24 گھنٹوں میں جواب حاصل کیجئے۔ onlinedr@srhmatters.org

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز کی صورت میں اہم نقاط

اپنے جنسی ساتھی سے جنسی ملاپ کرنے سے پہلے اُس کے معائنے اور انفکشن سے پاک ہونے کو یقینی بنایئے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے انفکشنز کے مکمل علاج تک جنسی ملاپ سے گریز کیجئے۔

جنسی ملاپ کے لئے ہمیشہ کنڈوم استعمال کیجئے۔

کلیمائیڈیا

یہ کیا ہے؟

یہ انفکشن مردوں اور عورتوں کو ایک بیکٹیریا کے ذریعے ہوتا ہے۔ یہ انفکشن پیشاب کی نالی، مقعد یا گلے میں ہو سکتا ہے۔ عورتوں میں بچہ دانی کا منہ، بچہ دانی یا نلوں میں یہ انفکشن ہو سکتا ہے۔

یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟

ایک متاثرہ فرد کی منی، فُرج یا بچہ دانی کے مُنہ کی رطوبت کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

اِس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

مردوں میں

خُصیوں میں بھاری پن اور بے آرامی، پیشاب کے دوران درد اور جلن، یا عضو تناسل سے پَس آنا۔

عورتوں میں

خارش، فُرج سے رطوبت خارج ہونا، یا پیشاب میں جلن ہونا۔

زیادہ تر لوگوں میں کوئی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اِس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

پیشاب کا ٹیسٹ کیا جائے یا عضو تناسل، بچہ دانی کے مُنہ یا گلے سے بتی کے ذریعے نمونہ حاصل کر کے کلیمائیڈیا کا ٹیسٹ جائے۔

اِس انفکشن کا علاج کیا ہے؟

اینٹی بائیوٹکس استعمال کیجیے۔

اِس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟

اگر اِس کا علاج نہ کیا جائے تو پیشاب کی نالی، بچہ دانی یا نلوں میں **scar tissue** پیدا ہو سکتے ہیں۔ اِس کی وجہ سے عورتوں کا حاملہ ہونا اور مردوں کے لئے عورتوں کو حاملہ کرنے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔

(سوزاک گنوریا)

یہ کیا ہے؟

یہ انفکشن مردوں اور عورتوں کو ایک بیکٹیریا کے ذریعے ہوتا ہے۔ یہ انفکشن پیشاب کی نالی، مقعد، آنکھوں یا

گلے کو متاثر کر سکتا ہے۔ عورتوں میں سوزاک بچہ دانی کے مُنہ، بچہ دانی یا نلوں کو متاثر کر سکتا ہے۔

یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟

ایک متاثرہ فرد کی منی، فُرج یا بچہ دانی کے مُنہ کی رطوبت کے ذریعے منتقل ہوتے ہیں۔

اِس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

مردوں میں

عضو تناسل سے زرد رنگ کی رطوبت خارج ہو سکتی ہے، پیشاب میں جلن یا حساسیت ہو سکتی ہے، بار بار پیشاب آسکتا ہے، یا خُصیوں میں سوجن ہو سکتی ہے۔

عورتوں میں

فُرج سے زرد رنگ یا خون کا اخراج ہو سکتا ہے، اور پیشاب کرتے وقت درد یا جلن محسوس ہو سکتی ہے۔

اِس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

عضو تناسل، بچہ دانی کے مُنہ یا گلے سے بتی کے ذریعے نمونہ حاصل کر کے ٹیسٹ کیا جائے۔

اِس انفکشن کا علاج کیا ہے؟

اینٹی بائیوٹکس سے علاج کیا جائے۔

اِس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟

اگر اِس کا علاج نہ کیا جائے تو پیشاب کی نالی، بچہ دانی یا نلوں میں **scar tissue** پیدا ہو سکتے ہیں۔ اِس کی وجہ سے عورتوں کا حاملہ ہونا اور مردوں کے لئے عورتوں کو حاملہ کرنے میں دشواری پیش آسکتی ہے۔

ایچ پی وی یا جنسی اعضاء پر پھوڑے / پھُنسیاں

یہ کیا ہے؟

HPV کے ہیومن پیپی لوما وائرس کو کہتے ہیں۔ عضو تناسل، خصیوں کی تھیلی، پیشاب کی نالی، مقعد، بچہ دانی کے منہ، فرج، فرج کے منہ پر پھوڑے / پھنسیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔

یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟

یہ وائرس متاثرہ فرد کی جلد سے براہ راست چھو جانے کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔

اس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

یہ دانے شروع میں چھوٹے اور ابھار والے ہوتے ہیں جن میں درد یا خارش نہیں ہوتی۔ انہیں آپ خود دیکھ سکتے ہیں یا ڈاکٹر کو آپ کے جسمانی معائنے کے دوران معلوم ہو جاتا ہے۔

عورتوں میں

اس وائرس کا معمول کے گائینی ٹیسٹ (پیپ سمیئر) کے دوران پتہ چل جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کو کبھی پتہ نہیں چلتا کہ وہ ایچ پی وی سے متاثر ہیں۔

اس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

ڈاکٹر کو آپ کے جسمانی معائنے کے دوران معلوم ہو جاتا ہے، لیکن تصدیق کے لئے مزید ٹیسٹ تجویز کئے جا سکتے ہیں۔

اس انفکشن کا علاج کیا ہے؟

اس انفکشن کا کوئی علاج نہیں ہے، لیکن ان دانوں کو ختم کرنے کے کچھ طریقے ہیں۔ اور علاج نہ کرنے کی صورت میں یہ خود بخود ختم ہو سکتے ہیں لیکن یہ وائرس جسم میں موجود رہتا ہے اور پھوڑے / پھنسیاں دوبارہ پیدا ہو سکتی ہیں۔

اس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟

زیادہ تر صورتوں میں طویل مُدتی نقصان نہیں پہنچتا۔ بعض صورتوں میں ایچ پی وی انفکشن کی وجہ سے بچّہ دانی یا فرج کے مُنہ، فُرج، مقعد یا عضو تناسل کا سرطان پیدا کر سکتے ہیں، ایچ پی وی کا انفکشن ہونے کے باوجود بھی ڈاکٹر کے مشورے کے اور باقاعدگی سے طبّی دیکھ بھال کرواتے رہنے کے ذریعے سرطان سے بچا جا سکتا ہے، عورتوں کو باقاعدگی سے پیپ سمیئر کرواتے رہنا چاہئے جس کے ذریعے بچّہ دانی کے مُنہ میں ہونے والی تبدیلیوں کو سرطان میں تبدیل ہونے سے روکا جا سکتا ہے۔

جنسی اعضاء کی ہرپیز

یہ کیا ہے؟

یہ ایک بار بار ہونے والا جلد کا مرض ہے جو ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، جس کی وجہ سے مُنہ، فُرج کے مُنہ عضو تناسل، خُصیوں کی تھیلی، مقعد، کُولہوں اور رانوں پر چھالے ہو سکتے ہیں۔

یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟

یہ مرض متاثرہ فرد کی جلد سے جلد چُھو جانے سے ہوتا ہے۔

اس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

اس کی علامات بہت ہلکی یا بالکل نہیں ہوتیں۔ بعض صورتوں میں چھالے، پُھنسیاں، کٹاؤ، اُبھار یا سُرخی پیدا ہو سکتی ہے جس میں خارش، جلن یا ان سے رطوبت کا اخراج ہو سکتا ہے۔ علامات خود بخود بھی ختم ہو سکتی ہیں لیکن وائرس جسم میں موجود رہتا ہے۔ بعض لوگوں کو یہ مرض صرف ایک بار ہوتا ہے اور بعض کو یہ مرض زندگی بھر بار بار ہوتا رہتا ہے۔ یہ مرض مردوں اور عورتوں دونوں کو ہو سکتا ہے۔

اس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

ڈاکٹر کو اس مرض کا جسمانی معائنے کے دوران پتہ چل سکتا ہے لیکن بثی کے نمونے کے ذریعے تصدیق

ٹیسٹ تجویز کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ بڑی لیبارٹریوں پر دستیاب ہوتا ہے مثلاً آغا خان یونیورسٹی ہسپتال۔

اِس انفکشن کا علاج کیا ہے؟

ہرپیز کا کوئی علاج دستیاب نہیں۔ جلد صحتیابی اور اس مرض کے حملوں کی تعداد کم کرنے کے لئے ادویات لی جاسکتی ہیں۔ چھالے ختم ہو جانے کے بعد بھی ڈاکٹر کو ان کے بارے میں بتانا چاہئے۔

اِس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟

اِس مرض میں زیادہ صورتوں میں مردوں اور عورتوں کو طویل مدت کا نقصان نہیں پہنچتا لیکن اس مرض کی وجہ سے دیگر جنسی اور جلدی امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ایچ آئی وی / ایڈز

یہ کیا ہے؟

ایچ آئی وی کا وائرس انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے۔ ایچ ائی وی کی وجہ سے ایڈز کا مرض ہو جاتا ہے، جس کی وجہ سے جسم کے لئے انفکشنز اور امراض کا مقابلہ کرنا مشکل ہوتا چلا جاتا ہے۔

یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟

ایچ آئی وی کا مرض ایک متاثرہ فرد کے خون، منی، فرج کی رطوبتوں اور چھاتیوں کے دودھ کے ذریعے منتقل ہوتا ہے۔

اِس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

ایچ آئی وی کے انفکشن کی عام طور پر کوئی علامات نہیں ہوتیں، لہٰذا ابتدا میں متاثرہ فرد کو بالکل پتہ نہیں چلتا لیکن وقت گزرنے کے ساتھ اِس کی علامات ظاہر ہونا شروع ہوتی ہیں مثلاً بخار، ٹھنڈ لگنا، بہت پسینہ آنا، مستقل تھکن، بھوک یا وزن میں کمی، عضلات اور جوڑوں میں درد، لمبے عرصے تک گلا خراب رہنا، غدود پر

سوجن، دست، خمیر کے انفکشنز یا جلد پر چھالے ہونا۔
اس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟
ایچ آئی وی انفکشن ہونے کا صرف ٹیسٹ کے ذریعے ہی پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر خون یا پیشاب کے ذریعے ٹیسٹ کرتے ہیں۔ ٹیسٹ کا نتیجہ دُرست ہونے کے لئے اس مرض کا شک ہونے کے تین ماہ بعد ٹیسٹ کروانا چاہئے۔
اس انفکشن کا علاج کیا ہے؟
ایچ آئی وی / ایڈز کا کوئی علاج دستیاب نہیں، البتہ بہت سی ایسی ادویات دستیاب ہیں جن کے ذریعے متاثرہ لوگ زیادہ عرصے تک صحت مند زندگی گزار سکتے ہیں۔
اس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟
ایچ آئی وی / ایڈز ایک مہلک مرض ثابت ہو سکتا ہے، یہ جسم کے مُدافعتی نظام کو کمزور کر دیتا ہے۔ ایچ آئی وی سے متاثرہ زیادہ تر افراد کو ایڈز کی بیماری ہو جاتی ہے جس کے معنی یہ ہیں کہ انہیں سنگین اور ممکنہ طور پر مہلک امراض ہو سکتے ہیں۔
ہیپاٹائٹس بی
یہ کیا ہے؟
یہ جگر کا انفکشن ہوتا ہے جو مستقل صورت اختیار کر سکتا ہے۔ یہ جگر پر حملہ کرنے والے وائرس کے جسم میں داخل ہونے سے ہوتا ہے۔
یہ انفکشن کس طرح لگتا ہے؟
اس وائرس سے متاثرہ فرد کے ساتھ تعلق کے ذریعے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ مثلاً متاثرہ فرد کے ساتھ

جنسی ملاپ کرنے، متاثرہ ماں کا بچہ پیدائش کے دوران یا متاثرہ فرد کے ساتھ سوئیوں کے مشترکہ استعمال کے ذریعے یہ انفکشن ہو سکتا ہے۔

اس انفکشن کے ہونے کا کس طرح معلوم ہوتا ہے؟

جگر پر سوجن آجاتی ہے اور اسے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں کے لئے یہ وائرس چند ماہ میں ختم ہو جاتا ہے۔ بعض لوگوں کے لئے یہ زندگی بھر مستقل صورت اختیار کر لیتا ہے۔ اس کی وجہ سے جگر سکڑ سکتا ہے، جگر اپنا کام چھوڑ سکتا ہے یا جگر کا سرطان ہو سکتا ہے۔

اس انفکشن کا ٹیسٹ کس طرح ہوتا ہے؟

اس کی اینٹی باڈیز اور مرض کی سطح جانچنے کے لئے خون کے ٹیسٹ دستیاب ہیں۔ ڈاکٹر خون یا پیشاب کا ٹیسٹ تجویز کر سکتا ہے۔ درست ٹیسٹ کے لئے، انفکشن کا اندیشہ ہونے کے تین ماہ کے بعد ٹیسٹ کروانا چاہئے۔

اس انفکشن کا علاج کیا ہے؟

شدید ہیپاٹائیٹس 'بی' از خود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ زیادہ تر لوگوں میں صحت یابی کے بعد اس وائرس کے لئے مدافعت پیدا ہو جاتی ہے اور یہ وائرس اُن کے ذریعے دوسرے لوگوں کو منتقل نہیں ہوتا جب کہ مستقل ہیپاٹائیٹس 'بی' والے افراد سے یہ دوسرے لوگوں کو منتقل ہوتا ہے۔ مستقل قسم کے ہیپاٹائیٹس 'بی' کا علاج interferon lamivudine اور adefovir جیسی ادویات سے کیا جا سکتا ہے، تاہم ان ادویات سے تمام لوگوں کو فائدہ نہیں ہوتا۔

اس انفکشن کے نتائج کیا ہیں؟

آتشک

یہ مرض جنسی تعلق کے ذریعے منتقل ہوتا ہے، جس کی وجہ سے پیدا ہونے والے بچے کو شدید نقصان پہنچ

سکتا ہے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے اس مرض کا سبب ٹریپونیما پیلاڈیئم نامی بیکٹیریا ہوتا ہے۔ ابتدائی علامت ایک بغیر درد والا، کھلے منہ کا چھالہ ہوتا ہے جو عام طور پر عضو تناسل پر یا فرج کے قریب یا اس کے اندر ظاہر ہوتا ہے

ابھی ملک بھر میں سردی کا وہ زور شروع نہیں ہوا جو اس موسم کا خاصہ ہے، سردی کا موسم شروع ہوتے ساتھ ہی خشک میوہ جات کی فروخت میں اضافہ دیکھنے میں آتا ہے، سرد اور ٹھٹھرتی راتوں میں لوگ اپنے گرم کمروں اور دوستوں کی محفل میں خشک میوہ جات کے مزے لوٹتے نظر آتے ہیں، آج ہم آپ کو بتاتے ہیں کہ خشک میوہ جات کو روٹین میں کھانا کتنا فائدہ مند ہیں لیکن کچھ ایسے بھی گری دار میوہ جات ہیں جو ہمیں ضرور اپنی خوراک کا حصہ بنانا چاہیئے۔

اخروٹ

اخروٹ سردیوں کی خاص سوغات سمجھی جاتی ہے، موسم سرما میں استعمال ہونے والے میوہ جات میں اخروٹ بہت زیادہ اہمیت کا حامل ہے جو قدرے مہنگا تصور کیا جاتا ہے، اس کا مزاج گرم اور خشک ہوتا ہے، شدید سرد موسم میں اس کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہوتا ہے، کوشش کرنی چاہیے کہ میٹھے اخروٹ کھائے جائیں اور ایسی قسم کھائی جائے جو بآسانی ٹوٹ جاتے ہیں، لیکن آپ کو علم ہونا چاہئے کہ قدرت کی یہ سوغات ہمارے لئے وٹامن کا "پاور ہاؤس" ہے، اس میں اومیگا 3 اور اومیگا 6 فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے، اخروٹ میں پائے جانے والے بائی انرجی وٹامن، منرل اور فولک ایسڈ کاپر، میگنیشیم اور وٹامن ای جیسے اجزاء کثرت سے پائے جاتے ہیں، اخروٹ کا استعمال کینسر جیسی موذی بیماری سے تحفظ اور دماغ کو تقویت بخشتا ہے، اس کے ساتھ

ساتھ اخروٹ کے استعمال سے کولیسٹرول پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے، اخروٹ بد ہضمی کو ٹھیک کرتا ہے، طب میں اس کا استعمال بہت سی ادویات میں کیا جاتا ہے، یہ قوت باہ کو بڑھاتا اور دل ودماغ کو طاقت فراہم کرتا ہے، اخروٹ فالج سے متاثرہ افراد کیلئے بے حد فائدہ مند ہے۔ اخروٹ کا استعمال جگر، مثانہ اور گردوں کو بھی فائدہ دیتا ہے نیز کثرت بول کی شکایت میں بھی قدرت کا یہ تحفہ انتہائی فائدہ مند ہے جبکہ یہ میوہ جسم کی سوزش کو بھی کم کرتا ہے۔ اخروٹ کو سنیکس، سلاد یا پھر بیکڈ فوڈ میں بھی ڈال کر کھایا جاسکتا ہے۔

پستا

پستے میں وٹامن اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں، اخروٹ کی طرح پستہ بھی ایک قیمتی اور افادیت سے بھرپور میوہ ہے، اس کا مزاج گرم اور تر ہوتا ہے جبکہ ذائقہ میٹھا اور نمکین ہوتا ہے۔ یہ پروٹین اور ریشہ سے بھرپور ہوتا ہے، اگر ہمیں ذیابیطس سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو پھر ہمیں پستا ضرور کھانا چاہئے۔ پستہ کا استعمال یادداشت کو بڑھاتا ہے، مقوی دل اور دماغ ہے، قوت باہ کو تحریک دیتا ہے، کھانسی، قے، متلی اور نزلہ زکام میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ پستے کا ضرورت سے زیادہ استعمال قبض کا باعث بھی بن سکتا ہے، ، پستا میں بھی اومیگا 3 فیٹی ایسڈ پایا جاتا ہے جو کہ نہ صرف بلڈ پریشر بلکہ دل کی دھڑکن کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔ پستے میں بہت سارے معدنی اجزاء پائے جاتے ہیں جیسے کاپر، آئرن، میگنیشیم، زنک اور سیلنیم پائے جاتے ہیں، ، اخروٹ، بادام اور پستے کا اکٹھے استعمال دماغی ٹانک ہے، نیز یہ مادہ منویہ کو بڑھاتا ہے، اگر ہم ایک چھوٹی سی مٹھی بھر کر پستا کھالیں تو ہم اس میں شامل تمام فوائد حاصل کرسکتے ہیں، پستہ کو چھ ماشہ سے ایک تولہ تک استعمال کیا جاسکتا ہے۔

بادام

یہ خشک میوہ بھی طاقت سے بھرپور ہے، برصغیر پاک و ہند میں موسم سرما کے علاوہ سارا سال استعمال ہونے والا یہ میوہ کم و بیش تمام دنیا میں استعمال کیا جاتا ہے۔ خصوصی تہواروں پر میٹھی ڈشوں میں بادام کو بطور خاص شامل کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ بازار میں بادام کے علاوہ بادام روغن بھی میسر ہے اس کے علاوہ شیریں اور کڑوے دونوں طرح کے بادام پائے جاتے ہیں۔ بادام میں پروٹین، میگنیشیم، اور ریشہ کی اتنی بڑی مقدار پائی جاتی ہے کہ جس کے بارے میں ہم تصور بھی نہیں کرسکتے، بادام کھانے سے بلڈ پریشر کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے، بادام کھانے سے ہم اپنے امیون سسٹم کو بھی مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ دماغی صلاحیتیں بڑھانے اور نظر تیز کرنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے جبکہ بادام کھانے سے کولیسٹرول اور بلڈ پریشر پر بھی قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ بادام کھانسی کی کئی اقسام میں فائدہ مند ہیں، جسم کو فربہ کرتے ہیں، رات کو بادام بھگو کر صبح ان کا چھلکا اتار کر استعمال کرنا دماغ کیلئے بہت مفید ہیں۔ اس کا استعمال کئی طبی ادویات میں کیا جاتا ہے نیز یہ قوت باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ خواتین بادام کا استعمال اپنی خوبصورتی کو بڑھانے کیلئے مختلف ٹوٹکوں میں استعمال کرتی ہیں۔

جوڑوں کے درد اور ہڈیوں و مہروں کی خرابی کے لئے جادو اثر

آجکل تازہ کچی ہلدی مارکیٹ میں آئی ہوئی ہے۔ سبزی والوں کے پاس عام دستیاب ہے۔ دیکھنے میں ادرک جیسی لگتی ہے لیکن ادرک سے چھوٹی اور موٹائی میں کافی کم ہوتی ہے۔

ہلدی بھارت اور پاکستان میں عام کاشت کی جاتی ہے۔ ہلدی کی سب سے زیادہ پیداوار بھارتی ریاست "آندرا پردیش" میں ہوتی ہے۔ اس ریاست کا شہر "ناظم آباد" ہلدی کی تجارت میں مرکزی حیثیت رکھتا ہے۔

پاکستان کا ضلع قصور ہلدی کی پیداوار کے حوالے سے کافی شہرت رکھتا ہے۔ میتھی کی طرح قصور کی ہلدی بھی

ورائٹی اور معیار میں دنیا بھر میں اپنی شناخت رکھتی ہے۔ اپریل سے مئی کا مہینہ اس کی کاشت کے لئے موزوں ہیں۔

کیمیائی تجزیہ کے مطابق ہلدی میں پوٹاشیم، کیلشیم، فاسفورس، فولاد،، سوڈیم کے علاوہ وٹامن "اے"،"بی" اور "سی" بڑی مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ اس میں شامل پوٹاشیم دل اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے اور اس میں شامل آئرن خون کے سرخ خلیوں کو بڑھاتا ہے۔ خون کی کمی دور کرنے کے علاوہ یہ خون کو صاف بھی کرتی ہے۔

ہلدی کے اتنے بے شمار فوائد ہیں کہ اگر لکھنے بیٹھو تو ایک پورا ضخیم ناول بن جائے۔ اس لئے ان سب کی جگہ ہلدی کا ایک ایسا نسخہ لکھا جا رہا ہے کہ جس کے فوائد بے شمار ہیں۔ اس کو مستقل استعمال کرنے والا ہر طرح کے دردوں اور دیگر کئی بیماریوں سے محفوظ رہے گا۔

جوڑوں کے درد، جسم کی کئی بیماریوں کے لیے مفید ہے۔ میرے چھوٹے بھائی کا ایکسیڈنٹ ہو گیا اس کے جسم پر اندرونی وبیرونی کافی چوٹیں آئیں۔ وہ صحیح طور پر لیٹ نہیں سکتا تھا، بیٹھ نہیں سکتا تھا۔ آپنے بھائی کو ہلدی کا حلوہ دودھ کے ساتھ استعمال کروایا اس کی دردیں بھی ختم ہوئیں اور وہ صحیح طور پر چلنے پھرنے لگا۔

میری کزن کی پسلیاں اور ریڑھ کی ہڈیاں ایک حادثے میں بری طرح متاثر ہوئیں، ڈاکٹروں نے کہا کہ علاج بہت دیر تک چلے گا۔ بیلٹ ہر وقت پہننا ہو گی۔ کزن سے ملاقات کے بعد اسے یہی ہلدی کا حلوہ کھلانے کا مشورہ دیا۔ یقین جانیے اس نے استعمال کیا تو بہت جلد جو علاج 2/3 سال میں ہونا تھا وہ چند مہینوں میں ہو گیا۔ اور میرا کزن اللہ کے فضل سے ٹھیک ہو گیا۔ میری امی جان کو سردیوں میں جب جوڑوں کا درد ہو یا سردی زیادہ لگے تو وہ روزانہ ایک چمچ دودھ کے ساتھ استعمال کرتی ہیں ان کو بہت فائدہ ہوا۔

یہ نسخہ، جوڑوں، پٹھوں اور کمر کے درد یا ایسے لوگ جو دن رات اپنے جسم کے دردوں میں تھکے اور الجھے رہتے

ہیں اور ان کا جسم ہر وقت جکڑا رہتا ہے، کندھے کھچے ہوئے، گردن کھچی ہوئی، اعصاب کھچے ہوئے، ٹانگوں میں درد، جی چاہے مجھے کوئی دبائے یا رات کو سوتے ہوئے بار بار بستر پر ٹانگیں پٹخنا اور حاملہ عورتوں کے لئے بہت لاجواب ہے حاملہ خواتین گرم دودھ کے ساتھ چند ہفتے یا چند مہینے دن میں دو تین بار استعمال کریں۔ پرانی لیکوریا، کمر کے درد، اور حمل کے بعد کی تکالیف کو دور کرنے کے لئے بہترین ہے۔ یہ دل کے مریضوں کے لئے جن کا خون گاڑھا، کولیسٹرول، یوریا، یورک ایسڈ بڑھ چکا ہو، معدہ کے پرانے مریض، جن کے معدہ اور آنتوں میں انتہائی السر ہو، بہت زیادہ شراب پینے والے، باہر کے کھانے کھا کر معدہ برباد کرنے والوں کے لئے بھی بہت فائدہ مند ہے

کچی ہلدی کا حلوہ

:اجزاء

کچی ہلدی۔۔ آدھا کلو

بیسن۔۔ آدھا کلو

چینی۔۔۔ آدھا کلو

دیسی گھی۔۔ آدھا کلو

کھویا۔۔ آدھا کلو

چھوٹی الائچی کے دانے ۔۔ایک کھانے کا چمچ

سونف۔۔۔50 گرام

پستہ۔۔100 گرام

بادام۔۔100 گرام

(چاروں گوند۔۔100 گرام (یعنی ہر گوند 25 گرام

کمرکس۔۔۔ 50 گرام

دودھ۔۔ایک پاؤ

ترکیب

کچی ہلدی کو چھیل کر ایک چاپر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں ہلدی اور گھی کو اچھی طرح مکس کر کے ہلکی آنچ پر بھون کر الگ رکھدیں۔۔ ایک الگ کڑاہی میں گھی گرم کریں اور اس میں چاروں گوند فرائی کر کے نکال لیں اور ٹھنڈا ہونے پر گرائنڈر میں پیس لیں۔۔ ایک کڑاہی میں بیسن اور گھی ڈال کر بھونیں۔ جیسا بیسن کے حلوے کے لئے بھونتے ہیں۔ پھر اس میں پسے ہوئے، پستہ اور بادام ڈال کر مکس کریں۔ اس کے بعد کھویا شامل کرلیں۔ ساتھ ہی چینی، دودھ اور الائچی دانہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور مستقل چلاتے جائیں۔۔ اب اس میں بھنے ہوئے گوند، پسا ہوا کمرکس اور سونف ڈال کر اچھی طرح مکس کرلیں۔ سرونگ ڈش میں نکالیں یا کسی شیشے کی برنی میں محفوظ رکھیں۔

Sanaullah Khan Ahsan

خراٹے لینا ایک ایسی بیماری ہے جس پر عام طور پر کسی کا دھیان نہیں جاتا،

جس کی وجہ سے آپ کے ساتھ سوئے ہوئے افراد کو کافی کوفت اٹھانی پڑتی ہے اور نہ ہی خراٹے لینے کو بظاہر ایک بیماری تسلیم کیا جاتا ہے،

جس کی وجہ سے اس کے تدارک کیلئے بھی کچھ نہیں کیا جاتا اور نہ ہی اسے سنجیدگی سے لیا جاتا ہے۔

لیکن خراٹے لینا ایک خطرناک عادت ہے جس سے سانس میں خلل پڑتا ہے اور یہ دل کی بیماریوں کے خطرات کو بڑھا دیتی ہے۔

لہٰذا اس کا علاج بھی ضروری ہے۔

یہاں پر چند گھریلو ٹوٹکے بیان کئے گئے ہیں جن کی مدد سے اس بیماری سے نجات پائی جا سکتی ہے۔

نمکین_پانی_کے_غرارے

خراٹے لینے کی عام وجہ ناک کا بند ہونا ہے اور یہ علامات اکثر سردیوں میں دیکھنے میں آتی ہے۔

اس کی دوسری بڑی وجہ ناک کی بڑھی ہوئی ہڈیاں، ناک میں انفیکشن اور سوجن ہو سکتی ہے۔

جس کے نتیجے میں خراٹے آتے ہیں۔

اس سے نجات کیلئے غرارے اور ناک میں نمکین پانی کا سپرے کیا جائے تو بیماری سے نجات مل سکتی ہے۔

ایک چوتھائی کپ پانی میں نمک ڈال کر ڈراپر کی مدد سے ناک میں سپرے کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

سونے سے قبل یہ عمل کریں 5 دن کے اندر اندر مرض دور ہو جائے گا۔

پودینے_کا_تیل

پودینے کا تیل سوزش ختم کرنے میں بہت ہی معاون دوا ہے اور یہ ناک کی اندرونی پرت کی جھلیوں میں سوزش کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اس کو استعمال کرنے کیلئے انگلی پر چند قطرے پودینے کے تیل کے ڈالیں اور ناک کے دونوں اطراف میں زیریں جگہ پر لگائیں۔

یا پھر پانی میں چند قطرے پودینے کے تیل کے ڈال کر اس کی بھاپ لیں۔
پانی میں پودینے کا تیل ڈال کر غرارے کرنے سے بھی مرض دور ہو گا۔

گھی

قدیم روایتی طریقہ علاج کے مطابق اس مرض میں گھی کا استعمال بھی بہت سود مند ہے جو خراٹوں سمیت کئی بیماریوں کا علاج ہے،
جو صدیوں سے اس مرض سے نجات دلانے کیلئے استعمال کیا جارہا ہے۔
گھی کے چند قطرے ناف میں لگانے سے بھی مرض دور ہوتا ہے۔
رات کو سونے کے قبل چند قطرے گھی ناک میں ڈال لیں مرض دور ہو جائے گا۔

زیتون_کا_تیل

زیتون کے تیل کے کئی فوائد ہیں جن میں سے ایک خراٹوں سے نجات بھی ہے۔
ناک کا حلق میں ضرورت سے زیادہ تناؤ بھی خراٹوں کی بڑی وجہ ہے۔
زیتون کے تیل کا استعمال بھی خراٹوں سے نجات کیلئے روایتی علاج کے طور پر ہزاروں برس سے استعمال کیا جا رہا ہے۔
یہ تیل خراٹوں سے نجات کے علاج اور طالو کے پٹھوں کو مضبوط بھی کرتا ہے۔
زیتون کے تیل کے دو چمچ طالو میں لگانے سے مرض دور ہو جائے گا۔

چائے

عموماً سانس کی بیماریوں اور الرجی کی وجہ سے سانس کی نالی میں سوزش ہو جاتی ہے جو خراٹوں کی وجہ بنتی ہے۔

ایسی صورتحال میں یہ بوٹی بھی بہت معاون ثابت ہوتی ہے جو سانس کی نالی کی سوزش کو ختم کرتی ہے۔
اس کو استعمال کرنے کیلئے بوٹی کے چند پتے چائے میں ڈال لیں یا برتن میں خشک پتے ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالیں اور 5 منٹ بعد استعمال کریں۔
یہ بوٹی بھی مرض دور کرے گی۔

یوکلپٹس

یوکلپٹس کا تیل بلغم کو ختم کرنے اور سانس کی رکاوٹ کو دور کرنے میں ایک اہم دوا تصور کیا جاتا ہے جو قدرتی طور پر ناک کی سوزش کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
اس کا بہترین طریقہ علاج اس کی بھاپ لینا ہے۔
یوکلپٹس کے 2 سے 4 قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ لیں۔

پودینے کی چائے

پودینے کا تیل خراٹوں کیلئے مفید علاج تو ہے ہی،
اس کے ساتھ ساتھ پودینے کی چائے بھی پھیپھڑوں کی چپچپاہٹ دور کرتی ہے اور اس میں شامل مینتھال سانس کی نالی کی سوزش کو ختم کرتا ہے،
جبکہ پودینے میں وٹامن، معدنیات اور منٹ بھی شامل ہیں۔
رات کو سونے سے قبل 8 سے 10 پتے پودینے کے لے،
انہیں ابال کر استعمال کریں۔
اس کے علاوہ ادرک، لہسن کا استعمال اور سونے کے طریقہ کار اور اوقات میں تبدیلی لا کر بھی خراٹوں کی

بیماری سے نجات مل سکتی ہے۔

اس کے علاوہ وزن بڑھنا بھی خراٹوں کی بڑی وجہ ہو سکتا ہے۔

وزن کو کنٹرول کرکے خراٹوں میں کمی لائی جا سکتی ہے۔

منقول

گڑ کے طبی فوائد

گڑ ایک ایسی قدرتی مٹھاس ہے جو گنے کے رس کو فقط گرم کرنے سے یا پکا کر حاصل ہوتی ہے۔

گڑ میں کیروٹین، نکوٹین، تیزاب، وٹامن اے، وٹامن بی ون، وٹامن بی ٹو، وٹامن سی کے ساتھ ساتھ آئرن اور فاسفورس بھی پایا جاتا ہے۔ گڑ کا مزاج گرم اور دوسرے درجے میں پرانا گڑ خشک ہے جب کہ نیا گڑ کف، دمہ، کھانسی، پیٹ کے کیڑے وغیرہ جیسے مختلف امراض کے لیے مفید ترین قرار دیا گیا ہے۔ گڑ نظام ہضم کی اصلاح کرتا ہے۔ قبض دور کرتا اور گیس کی تکلیف سے نجات دلاتا ہے۔

شیر خوار بچوں کی مائیں جن کا دودھ بچوں کے لیے کافی نہ ہوتا ہو وہ صرف اتنا کریں کہ دودھ کے ساتھ سفید زیرے کا سفوف اور گڑ صبح و شام استعمال کریں۔ اس سے دودھ کی مقدار بڑھ جائے گی۔ حافظہ تیز کرنے اور یادداشت بڑھانے میں گڑ کے حلوہ کا استعمال بہترین ثابت ہوا ہے۔ لہٰذا وہ طلبا جنھیں سبق یاد نہ ہوتا ہو انھیں صبح و شام گڑ کا حلوہ استعمال کرنا چاہیے۔

گڑ میں موجود فولاد، انیمیا کو بھی ٹھیک کرتا ہے اور خون میں ہیموگلوبن کی مقدار بڑھاتا ہے۔ جسم کی قوت مدافعت مضبوط کرتا ہے۔ آرتھرائٹس یا گھٹنے کے درد اور سوزش میں مبتلا افراد 5 گرام گڑ اور 5 گرام ادرک کا پاؤڈر استعمال کریں۔ اس سے نہ صرف گھٹنے کے درد سے نجات ملے گی بلکہ سوجن بھی کم ہو گی۔ اسی طرح

تھوڑا سا گڑ اور بھنا ہوا ادرک گرم پانی کے ساتھ سونے سے پہلے استعمال کرنے سے دائمی زکام اور درد سے افاقہ ہوتا ہے۔

قبض، بے شمار جسمانی امراض کی جڑ ہے۔ اس سے بواسیر جیسی تکلیف دہ بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ قدرت نے گڑ میں قبض کشا صفت بھی رکھی ہے۔ جن لوگوں کو قبض ہو انہیں گڑ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ نیم کی پکی نمولی پرانے گڑ کے ساتھ دن میں تین بار کھانے سے بواسیر جیسے مہلک مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

پیپل کے پتے 10 گرام، دار چینی، تیزپات اور کالی مرچ 30،30 گرام، سونٹھ 35 گرام اور ہرڑ کا سفوف 100 گرام؛ ان تمام اشیاء کو 200 گرام گڑ کے ساتھ اچھی طرح کوٹ کر پیسنے کے بعد 25،25 گرام کے لڈو بنا لیں۔ ایک لڈو صبح اور ایک شام کے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے بواسیر سے تو چھٹکارہ ملتا ہی ہے، اس کے ساتھ ساتھ انسانی بدن کو بے شمار دوسری بیماریوں جن میں پیٹ کی گیس، پیٹ کی گڑگڑاہٹ، سنگرہنی اور ہاتھ پاؤں کی سوجن اور کھانسی سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

کھانسی سے نجات کے لیے یہ نسخہ بھی مفید ہے: 10 گرام سرسوں کے خالص تیل میں 10 گرام گڑ ملا کر صبح و شام ایک ایک چمچ چاٹ لیں۔ پیپل کے پتے اور جو کھار 4،4 گرام، کالی مرچ 5 سے 7 گرام، انار دانہ 25 گرام کو ملا کر 50 گرام گڑ میں شامل کر کے سفوف بنالیں۔ صبح و شام گرم پانی کے ساتھ 5 گرام سفوف کھانے سے دائمی کھانسی سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی مریض کا ملیریا بخار نہ اتر رہا ہو تو کالا زیرہ اور گڑ کا سفوف ملا کر کھلانے سے فائدہ ہوگا۔

سردیوں کے موسم میں گڑ اور کالے تل کے لڈو بنا کر صبح و شام کھانے سے ٹھنڈک کے خلاف جسم میں بھرپور قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور کھانسی، دمہ اور برانکائیٹس وغیرہ میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ وہ بچے جو

نیند میں بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں ان کے لیے یہ نسخہ مجرب مانا گیا ہے۔ ہچکی روکنے کے لیے بھی گڑ کارگر ثابت ہوا ہے۔ پرانا گڑ خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں پسی ہوئی سونٹھ ملا کر سونگھنے سے ہچکی میں افاقہ ہوتا دیکھا گیا ہے۔

ذہنی دباؤ کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں میگرین یا درد شقیقہ کا مرض عام ہوتا جا رہا ہے۔ اسے آدھے سر کا درد بھی کہتے ہیں۔ اس سے نجات کے لیے صبح سورج نکلنے سے پہلے اور رات کو سوتے وقت **12** گرام گڑ کو **6** گرام گھی میں ملا کر چند دن کھائیں۔ اگر بلغم کی شکایت ہو اور بلغم بھی زیادہ بن رہا ہو تو گڑ کے ساتھ ادرک کا رس استعمال کروانے سے بلغم کی شکایت ختم ہو جاتی ہے۔

بزرگ و خواتین حضرات کو اکثر کمر درد کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اگر وہ **50** گرام اجوائن کے سفوف میں ہم وزن گڑ ملا لیں اور اس آمیزہ کا **5** گرام صبح اور **5** گرام شام کے وقت کھائیں تو اس سے انھیں افاقہ ہو گا۔

مٹاپے سے نجات پانے کے خواہش مند چینی کی جگہ گڑ کا استعمال کریں۔ وہ افراد جنھیں پیشاب کے قطرے آتے ہیں، گڑ اور تل کے لڈو بنا کر کھانے سے انھیں اس عارضے سے چھٹکارا مل سکتا ہے۔ گڑ میں پکے ہوئے چاول کھانے سے بیٹھا ہوا گلا ٹھیک اور آواز سریلی ہو جاتی ہے۔

منقول

چہرے پہ کالے تل اور پھٹے ہونٹوں کا علاج

چہرے کے تل کے لیے

ایلوویرا جیل ایک چائے کا چمچ

ناریل کا تیل ایک چائے کا چمچ

ان دونوں چیزوں کو اچھی طرح مکس کر لیں کہ یہ دونوں یکجان ہو جائیں۔ پھر اس پیسٹ کو جہاں تل ہوں لگا لیں آدھا گھنٹہ لگا رہنے کے بعد پانی سے دھو لیں۔ ایک ہفتہ اس عمل کو دہرائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ تل ہلکے ہو رہے ہیں۔ مسلسل استعمال سے چہرے سے تل ختم ہو جائیں گے۔

چہرے کے تل عموماً ہارمونز کی خرابی سے ہوتے ہیں۔ کوئی ماہر طبیب ان کا خاطر خواہ علاج کر سکتا ہے۔ آپ اپنے چہرے کو دھوپ سے بچائیں۔ دھوپ سے ان میں اضافہ ہوتا ہے۔

پھٹے ہوئے ہونٹوں کے لیے یہ نسخہ استعمال کریں

تازہ گلاب کی پتیاں پیس کر تھوڑی سے مکھن میں حل کر لیں۔ رات کو سوتے وقت ہونٹوں پر اچھی طرح مل لیں۔ اس عمل سے آپ کے ہونٹ ملائم رہیں گے۔

ہونٹوں کی جھریاں دُور کرنے کے لیے سیب کے بیج پیس کر لگائیں۔

روزانہ ناشتے میں کینو اور سیب کا جوس استعمال کریں، دوپہر کو سیب چھلکوں سمیت کھائیں۔

رات کو سر میں بادام کے تیل کی مالش کریں۔ ہفتے میں ایک بار دہی میں لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔ آدھا گھنٹہ لگا رہنے دیں پھر دھو لیں۔ بال نرم اور چمکدار ہو جائیں گے

آنکھوں کے گرد حلقوں کا باعث بننے والی وجوہات

ایک رات کی نیند متاثر ہونے کے نتیجے میں آئینے کے سامنے آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے نمایاں ہو جاتے ہیں۔ مگر آخر لوگوں کی آنکھوں کے گرد یہ گہرے حلقے یا وہ جگہ کسی بیگ کی طرح پھول کیوں جاتی ہے؟

عام طور پر بیشتر افراد کا ماننا ہے کہ نیند کی کمی ان حلقوں کی وجہ بنتی ہے، ایسا اکثر درست بھی ہوتا ہے مگر یہی واحد وجہ نہیں بلکہ اس کی چند دیگر عام وجوہات بھی ہوتی ہیں۔

آئرن کی کمی

جسم میں آئرن کی کمی بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کی ایک بڑی وجہ ہوتی ہے۔ آئرن جسم کے اندر خلیات تک آکسیجن پہنچانے میں مدد دینے والا جز ہے، اس کی کمی کا مطلب ہے کہ خلیات کو آکسیجن کی کمی کا سامنا ہوتا ہے۔ سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل جیسے سیب وغیرہ سے آپ آنکھوں کے حلقوں سے نجات پاسکتے ہیں۔

زیادہ سونا

ویسے تو نیند کی کمی سیاہ حلقوں کا باعث بنتی ہے مگر زیادہ وقت بستر پر گزارنا بھی ایسا ہی کرتا ہے۔ بہت زیادہ سونا پورے چہرے پر سیال کے اجتماع کا باعث بنتا ہے جو سیاہ حلقے اور آنکھیں پھولنے کا باعث بنتا ہے۔ تو ضرورت سے زیادہ سونے سے گریز کرنا بہتر احتیاطی تدبیر ہے۔

نمک کا اجتماع

اگر آپ کو نمکین اشیاء کھانا پسند ہیں یا زیادہ نمک کھاتے ہیں، تو اس عادت کو اعتدال کی حد میں لے آئیں۔ نمک کا زیادہ استعمال پانی کے جمع ہونے کا باعث بنتا ہے جو سیاہ حلقے بن کر آنکھوں کے گرد ظاہر ہوتا ہے۔

سورج میں بہت زیادہ وقت گزارنا

سورج کی روشنی ہمارے جسم کے لیے بہت ضروری ہے جس سے وٹامن ڈی حاصل ہوتا ہے، مگر اس روشنی میں بہت زیادہ وقت گزارنے سے گریز کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ وہ بھی آنکھوں کے گرد سیاہ حلقوں کا امکان بڑھانے والا عنصر ہے۔ سورج کی روشنی جسم میں میلانین کی سطح بڑھاتی ہے جو جلدی رنگت گہری کرتا ہے۔

میک اپ اور دیگر مصنوعات

کئی بار مسکارا، آئی لائنر یا دیگر مصنوعات بھی ان حلقوں کا باعث بن جاتی ہے۔ اس کی وجہ ان مصنوعات کے نتیجے میں جلد کی الرجی ہو سکتی ہے، جبکہ آنکھوں کے ارگرد کی جلد رگڑنا بھی یہ امکان بڑھاتا ہے۔ اس لیے ہمیشہ جلد کے لیے موزوں مصنوعات کا استعمال کریں اور میک اپ لگانے یا اتارنے کے دوران نرمی سے کام کریں

مسوڑھوں کی سوجن

بچوں کے جب دانت نکلتے ہیں تو ایسے میں اکثر ان کے مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔ بڑوں میں کسی تیز دوا مثلاً پارہ وغیرہ کے کسی مرکب کو بے احتیاطی سے استعمال کرنے، خون کی خرابی، دانت ہلنے یا مسوڑھوں کی رگیں کمزور ہو جانے کے سبب مسوڑھوں پر سوجن آجاتی ہے۔ یہ سوجن پہلے مسوڑھوں اور پھر پورے منہ میں دکھن کی وجہ بنتی ہے۔ اس مسئلہ کے حل کیلئے چند تجاویز درج ذیل ہیں جو آپکو اس تکلیف سے نجات دلانے میں معاون کردار ادا کر سکتی ہیں

۱۔ اگر بچوں کو دانت نکلنے کی تکلیف سے ورم ہو گیا ہو تو شہد میں تھوڑا سا نمک ملائیں اور روزانہ مسوڑھوں پر ملیں تاکہ دانت جلدی نکل آئیں۔ اسکے علاوہ سہاگہ شہد میں ملاکر مسوڑھوں پر ملنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے۔

۲۔ اگر بڑوں میں کسی خرابی کے باعث مسوڑھوں پر ورم ہو تو اس کا علاج کروائیں۔ دانت اگر ہلنے لگے اور اس نے جڑ چھوڑ دی ہو تو دانت نکلوا دیں۔

۳۔ کسی تیز دوا یا پارہ کے استعمال سے سوجن ہو تو ایسی دوا ترک کر دیں۔

۴۔ اگر محض مسوڑھوں کی رگوں کے کمزور ہو جانے کی وجہ سے سوجن ہو تو ان کے لیے خاص قسم کے مرہم لگانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ پھٹکری چھ ماشہ باریک پیس کر ایک بوتل پانی میں ملا کر اس سے کلیاں کروائیں۔ یہ ورم دور کرنے میں بے حد مفید ہے۔

۵۔ گل بابونہ، اکلیل الملک، تخم کتان، تخم حلبہ، چھ چھ ماشہ ہم وزن لے کر پانی میں جوش دے لیں پھر اس سے کلیاں کریں۔

۶۔ سہاگہ بریاں، مازو سبز، کباب چینی ان تینوں اجزاء کو دو، دو ماشہ ہم وزن لے کر کوٹ کر چھان لیں اور اس منجن کو مسوڑھوں پر ملیں۔ اسکے ساتھ ساتھ پوست درخت سرس، اور پوست درخت جھربیری دو دو تولہ ہم وزن لے کر پانی میں جوش دے کر اس سے کلیاں کرائیں۔

۷۔ سفوف پوست مغیلان یا سنون کالا یا سنون حمادی میں سے کوئی ایک حسب ضرورت مسوڑھوں پر ملنا مفید ہے۔

۸۔ مہندی کے پتے لے کر انکو پانی میں چائے کی مانند ابال کر چھان لیں۔ اس پانی سے دن میں تین سے چار مرتبہ کلیاں کرنے سے آرام آئے گا۔ اگر اس پانی میں تھوڑی مقدار میں پھلوں کا سرکہ ملا دیں تو اسکے فوائد میں خاطر خواہ اضافہ ہو جائے گا۔

۹۔ کلونجی کو توے پر جلا کر راکھ بنالیں۔ اس راکھ کو سرکہ میں حل کر کے منہ کے اندر لگالیں مسوڑھوں کی سوجن، کیڑا لگنے اور دانت کے درد میں بھی یہ نسخہ اکسیر ہے۔ سرکہ آپکے مسوڑھوں پر لگے گا لیکن بعد میں فائدہ ہو جائے گا۔ اگر آپ تکلیف سے بچنا چاہیں تو ابتداء میں مہندی والے پانی میں سرکہ ملا کر ایک سے دو دن استعمال کر لیں۔ اسکے بعد کلونجی والا فارمولا استعمال کریں۔

۱۰۔ مسوڑھوں پر شہد سے ہلکی مالش کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

۱۱۔ مسوڑھوں کی سوجن، وٹامن سی کی کمی کی وجہ بھی ہو سکتی ہے اسکے لئے سنگترے کے رس میں شہد ملا کر استعمال کریں۔ وٹامن سی مسوڑھوں کو مختلف امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

۱۲۔ برگ مہندی پچاس گرام، صعتر فارسی پندرہ گرام، مرکی دس گرام ان سب کو تین گلاس پانی میں دس منٹ ہلکی آنچ پر پکانے کے بعد چھان لیں اور اسے استعمال کریں، صعتر فارسی ایک جراثیم کش دوائی ہے مرکی اور صعتر فارسی منہ کی بیماریوں میں تجویز کی جاتی ہے۔ ان تمام چیزوں کا جراثیم کش ہونا ایک مسلمہ حقیقت ہے۔

۱۳۔ جامن کی چھال کا جوشاندہ بنا کر اس سے کلیاں کرنے سے افاقہ ہوتا ہے۔

۱۴۔ زیتون کا پھل اور اسکے پتوں کا رس نکال کر اس قدر پکائیں کہ وہ شیرے کی مانند گاڑھا آمیزہ بن جائے اسی آمیزے میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے کلیاں کرنے سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور مسوڑھوں میں مضبوطی پیدا ہوتی ہے۔

۱۵۔ نیم کے پھولوں کو پانی میں جوش دے کر ان سے غرارے کریں، مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔

۱۶۔ انار کے پھول سکھا کر باریک پیس لیں صبح شام منجن کی طرح لگائیں۔

۱۷۔ جامن کی چھال کو خشک کر کے باریک پیس کر چھان لیں اور صبح شام بطور منجن مسوڑھوں پر مل کر پانی سے صاف کر لیں۔

۱۸۔ سبز پوست اخروٹ مسوڑھوں پر ملنے سے آرام آجاتا ہے۔ اس سے مسوڑھے مضبوط بھی ہوتے ہیں۔

۱۹۔ بعض دفعہ بادی کے مرض کے باعث مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔ داڑھ کے نیچے ادرک کا ٹکڑا رکھ کر چبا لیں اور اسے گال کے اندر دبا لیں اسطرح مسوڑھوں سے بادی پانی خارج ہو جاتا ہے اور سوجن کم ہو جاتی ہے۔

۳۰۔ کیکر کا کوئلہ لے کر باریک پیس کر رکھ لیں صبح و شام منہ دھونے سے پہلے انگلی سے آہستہ آہستہ ملیں اس سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جائے گی۔

دوران حمل خوراک اور احتیاط

حمل کے دوران ماں کی خوراک کی ضروریات بڑھ جاتی ہیں۔ کیونکہ جو خوراک آپ کھا رہی ہوتی ہیں اس سے ایک طرف آپ کے جسم کی ضرورت پوری ہو رہی ہوتی ہے تو اسی خوراک سے آپ کا بچہ بھی پرورش پا رہا ہوتاہے۔اور اپنا وزن بڑھا رہا ہوتا ہے۔اس لئے اگر خوراک متوازن نہ ہو تو نومولد جسمانی طور پر کمزور ہو سکتا ہے۔حمل کے دوران 200-300 کیلوری اضافی خوراک میں ملنے چاہئیں۔گوشت،مچھلی،انڈے خوراک میں کھانا مفید ہے۔کیونکہ ان میں پروٹین اور فولاد زیادہ ہوتا ہے۔وٹامن بی 6- اور وٹامن بی 12- بھی ان سے ملتا ہے۔ جو ماں اور بچے کو صحت مند رکھتے ہیں اور خون کی افزائیش میں مددگار ہوتے ہیں۔چپاتی یا روٹی اور چاول میں کاربو ہائیڈریٹ ہوتے ہیں۔

دودھ،دہی اور پنیر میں کیلشیم اور وٹامن ڈی کی مقدار زیادہ ہونے کی وجہ سے دوران حمل ان کا استعمال ماں اور بچے کی ہڈیوں،دانتوں،اعصابی نظام اور پٹھوں کی پرورش اور مضبوطی

کا باعث ہوتا ہے۔
وٹامن اے اور وٹامن سی بھی اضافی ضرورت ہوتے ہیں۔
یہ دونوں وٹامن جلد اور نظر کی صحت،مسوڑھوں اور ہڈیوں کی تندرستی اور فولاد کی نظام ہضم سے خون میں شامل ہونے میں مدد کرتے ہیں۔مختلف سبزیاں،آلو،گاجریں،سبز سلاد،کینوں،ٹماٹر اور جوس ان وٹامن کا ذریعہ ہوتے ہیں۔ان سے فولیک ایسڈ بھی ضرورت کے مطابق مل جاتاہے۔جو کہ ماں اور بچے میں خون اور پروٹین کی افزائیش میں مدد دیتا ہے۔فولیک ایسڈ بچے کےاعصابی نظام اور دماغ کی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوتا ہے
اگر حمل کے دوران آپ اپنی خوراک کا حتی الامکان خیال رکھ رہی ہوں،پھر بھی اس دورانیئے میں کچھ اجزا کی ضرورت عام ایام سے زیادہ ہوتی ہے تاکہ رحم میں پرورش پانے والے بچے کی نشوونما ایک صحت مند بچے کے طور پر ہو۔یہ اجزا فولاد، کیلشیم،فولک ایسڈ اور کچھ وٹامن ہو سکتے ہیں۔وٹامن کی گولیاں جو عام طور پر کھائی جاتی ہیں ان کی نسبت پری نیٹل وٹامن میں ان اجزا کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔آپ کا ڈاکٹر ایسے وٹامن تجویز کر کے دے گا۔یہ وٹامن حمل ٹھہر جانے پر ہی کھانے شروع کر دینے چاہیئں۔اور بچے کی پیدائیش تک ان کا

استعمال جاری رکھنا چاہئے۔آئیرن یا فولاد کھانے سے بعض اوقات قبض کی شکایت ہو سکتی ہے۔حمل کے دوران بکری یا گائے،بھینس کا کچا دودھ پینے سے پرہیز کریں۔مصا لحہ دار اور چکنائی والی غذائیں کھانے سے پرہیز کریں۔

خاندان میں عقلمند عورتیں یا بڑی عمر کی عورتیں حاملہ کو اس دوران رہنمائی دیتی رہتی ہیں۔شہروں میں طبی سہولیات بہتر ہیں۔آجکل جہاں شہروں میں ہسپتالوں میں اچھی طبی سہولیں موجود ہیں اکثر خواتین حمل کے دوران ڈاکٹر سے مشورہ کرتی ہیں،جس سے حمل کے دوران زچگی تک تمام مراحل بخیرو خوبی انجام تک پہنچ جاتے ہیں۔دیہاتوں میں جہاں عورتوں میں تعلیم نہ ہونے سے اور جدید طبی سہولتوں سے ناواقفیت کی وجہ سے حمل کے دوران اور زچگی کے وقت پیچیدگیوں کا شکار ہو جاتی ہیں۔

حمل کے عرصے میں اور زچگی کے وقت اور بعد میں ہونے والی پیچیدگیوں کے باعث پاکستان میں ایک لاکھ میں 200 سے 300 تک اموات ہوتی ہیں۔دوران حمل اگر کوئی ایسی بیماری لاحق ہو جیسے نزلہ زکام،کھانسی،بخار الرجی وغیرہ۔جو عام دنوں میں بھی ہو جاتی ہے تو اپنے ڈاکڑ سے رجوع کریں،اور خود سے کوئی علاج نہ کت کریں۔حمل کے

عرصے میں بلڈ پریشر بڑھ سکتا ہے،شوگر کا لیول بڑھ سکتا ہے،پاؤں پر ورم آ جاتا ہے،،شرمگاہ یا اندام نہانی میں سوزش اور خارش ہو سکتی ہے۔

زیادہ دیر کھڑی نہ ہوں اور وزنی چیز نہ اٹھائیں۔کچھ گھرانوں میں بلی اور کتا پالنے کا رواج ہوتا ہے۔یہ جانور انسانی جسم میں ایک بیماری کا جراثیم داخل کرنے کا سبب بنتے ہیں۔یہ جراثیم ان جانوروں میں تو بیماری پیدا نہیں کرتے مگر انسانوں میں بیماری کا باعث بن سکتے ہیں۔جس سے نومولد کا دماغی نظام اور بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔حمل کے دوران ان جانوروں سے دور رہنا بہتر ہوتا ہے۔

اکلم سیا کی بیماری حمل میں ہو سکتی ہے۔اس بیماری میں بیہوشی طاری ہوجاتی ہے اور دورے پڑنے لگتے ہیں۔جو کہ جان لیوا ہو سکتے ہیں اس لئے فوراً ڈاکڑ سے رجوع کرنا چاہئے۔درد یا درد کے بغیر خون جاری ہونا،شرمگاہ پر سرخی یا دھبے،بدبودار مواد کا اخراج، ہونا،تیسرے مہینے کے بعد بھی الٹی کی شکایت کا جاری رہنا،پیٹ کے نچلے حصے میں درد ہونا،،سر میں سخت درد ہونا،نظر کا دھندلانا اور چکر آنا،چوتھے مہینے کے بعد بچے کی حرکت محسوس نہ ہونا،یہ وہ علامات

ہیں جن میں سے کوئی علامت ہو تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔عموماً خاندان میں موجود زیادہ عمر کی عورتیں ان علامات کو پہچان لیتی ہیں اور بتا دیں گی۔مگر کسی دائی وغیرہ سے علاج نہ کروائیں۔اگر حمل کے دوران باقاعدگی سے ڈاکٹر سے معائینہ کرواتی رہیں اور الٹراساؤنڈ اور دوسرے ضروری ٹیسٹ ہوتے رہیں تو ڈاکٹر زچگی کا متوقع وقت بتا سکتا ہے ،جس سے فیصلہ کرنے میں آسانی ہوجائے گی کہ کس وقت ہسپتال میں داخل ہونا ہے یا گھر پر زچگی کا ارادہ ہے۔تھکاوٹ سے عموماً معمولی چیزیں بھولنے لگتی ہیں۔حمل کے دوران تھکاوٹ زیادہ ہو سکتی ہے اس لئے حاملہ عورت کی روزمرہ یادداشت پر اثر پڑ سکتا ہے۔

حمل کے دوران مباشرت یا جماع کرنے میں کوئی حرج نہیں ہوتااگر حمل یا (پریگنینسی) نارمل ہو اور کوئی پیچیدگی نہ ہو۔تاہم جن عورتوں میں ماضی میں حمل ضائع ہوا ہو یا اسقاط حمل ہوا ہویا وقت سے پہلے ڈلیوری ہوئی ہو،انہیں دوران حمل میں مباشرت میں احتیاط کرنا ضروری ہے۔بعض خواتین میں رحم کا منہ حمل کے درسرے حصہ میں (چوتھا پانچواں چھٹہ مہینہ) جب بچے (زچہ) کا وزن زیادہ ہو جاتا ہے جس کی وجہ

سے رحم کا منہ تھوڑا سا کھل جاتا ہے۔ایسی خواتین میں کو دوران جماع کرنے میں احتیاط یا پرہیز کرنا بہتر ہوگا۔اس کا پتہ کیسے چلے گا۔آپ کی لیڈی ڈاکٹر آپ کو آگاہ کر سکتی ہے کہ آیا آپ میں یہ بیماری موجود ہے؟اگر جماع کرنے سے بدبودار مادہ یا خون کا اخراج ہو تو اپنی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔جماع کے بعد اگر درد سا یا سکڑاو کافی دیر تک رہے تو جماع سے دور رہیں اور اپنی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بہتر ہوگا۔

اگر زچہ کے گرد موجود جھلی کی تھیلی میں سوراخ ہو جائے اور اس سے مائع سا بہنے لگے تو جماع سے پرہیز کرنا چاہیے

خشک میوہ جات اور بانجھ پن

سائنس دانوں کے مطابق جن مردوں نے **14** ہفتوں تک روزانہ اخروٹ،بادام اور ہیزل نٹ کھائے ان کے سپرم کی تعداد بڑھ گئی اور ساتھ ہی ساتھ ان کے سپریم کے تیرنے کی طاقت میں بھی اضافہ ہوا۔

یہ تحقیق ایک وقت سامنے آئی ہے جب تقریباً تمام مغربی دنیا کے مردوں میں سپرم کی تعداد میں کمی ریکارڈ کی گئی ہے، جس کی وجہ آلودگی،سگریٹ نوشی اور غیر صحت مند خوراک بتائی جاتی ہے۔

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اچھی اور متوازن خوراک سے اس مسئلے پر قابو پایا جا سکتا ہے۔
ہر سات میں سے ایک جوڑے کو بچہ پیدا کرنے میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے،اور تقریبا نصف جوڑوں میں اس کی وجہ مرد ہوتے ہیں۔
سائنس دانوں نے **119** صحت مند مردوں کا انتخاب کیا جن کی عمریں **18** اور **35** سال کے درمیان تھیں اور انھیں دو حصوں میں تقسیم کر دیا۔
ان میں سے ایک گروپ کو روزانہ **60** گرام خشک میوہ کھانے کو دیا گیا جب کہ دوسرا گروپ جو خوراک پہلے کھایا کرتا تھا، اسی پر قائم رہا۔
سائنس دانوں نے معلوم کیا کہ میوہ جات کھانے والے گروپ کے سپرم کی تعداد میں
فیصد اضافہ **14**
صحت میں چار فیصد بہتری
سپرم کے تیرنے کی طاقت میں چھ فیصد اضافہ
دیکھنے میں آیا۔
یہ تینوں خصوصیات ایسی ہیں جن کا تعلق سپرم کے عمدہ معیار اور مردانہ زرخیزی سے ہے۔
ماہرین کے مطابق اس تحقیق کی تصدیق اس طرح سے ہوتی ہے کہ خشک میوہ جات میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ، اینٹی

آکسیڈنٹ اور بی وٹامن فولیٹ ہوتے ہیں جن کے بارے میں پہلے سے معلوم ہے کہ وہ مردانہ زرخیزی میں اضافہ کرتے ہیں۔

بسلسلہ عطائے دوستاں و تصدیقی مجربات

سفوف مؤلدین زعفرانی متنوع / معمول مطب

ھوالشافی

ثعلب مصری، الائچی خرد 100-100 گرام۔ موصلی سفید عمدہ، مغز پنبہ دانہ، ستاور، مغز سنگھاڑہ خشک، سبوس اسبغول 200-200 گرام۔ مصری کوزہ 300 گرام۔ زعفران 2 گرام تا 3 گرام۔ (کشتہ سہ دھاتہ 500 ملی گرام فی خوراک) (کل 10 جز

ترکیب تیاری

((1))

زعفران کو الگ سے خوب باریک پیس کر محفوظ رکھیں

((2))

کشتہ سہ دھاتہ کو 500 ملی گرام کے کیپسول بھر کر شیشی میں رکھ لیں

((3))

تمام ادویات کو باریک پیسکر بہترین سفوف تیار فرمائیں

((4))

اب آخر میں زعفران مسفوف کردہ کو سفوف مزکورہ میں ملا کر خوب یکجان کر کے کسی عمدہ شیشے کے مرتبان میں رکھیں۔ آپکا سفوف مؤلدین زعفرانی تیار ہے

ترکیب استعمال

((1))

رات کو دودھ گائے آدھا کلو میں 10 گرام سے 15 گرام دوا ملا کر نرم آنچ پر پکائیں جب گاڑھی ہو کر کھیر کی شکل اختیار کر لے تو اسکو ڈھانپ کر کسی محفوظ مقام پر رکھ دیں

((2))

صبح نہار منہ کشتہ سہ دھاتہ کا ایک کیپسول کھول کر اوپر چھڑک کر نوش جان کریں

((3))

اسکے بعد تقریباً آدھا گھنٹہ واک / کام کاج وغیرہ کریں

((4))

کھانا اسکے بعد بھوک لگنے پر کھائیں

فوائد

((1))

بہترین مؤلد منی ہے

((2))

زبردست مقوی باہ((3))لاجواب مولد گرم منی ہے((4))اولاد نرینہ (بزریعہ مرد) کیلئے بیحد موثر ثابت ہوئی ہے

((5))

مرد کے سیمن میں وہ قابلیت پیدا کرتی ہے جو کہ اس ضمن میں درکار ہوتی ہے

((6))

مسمن بدن کمال ہے

((7))

اگر تمام نسخہ کا ایک کورس استعمال میں لایا جائے تو دیگر فوائد کے ساتھ ساتھ بہترین محراون ثابت ہوتی ہے

((8))

اس کا ایک مکمل کورس برسوں قوت خاص کو برقرار رکھنے میں معاون ہے

((9))

الغرض مردانہ امراض کیلئے یہ ایک جامع نسخہ ہے

نوٹ

زیادہ بہتر ہے کہ اسکا استعمال 5 گرام اور پاؤ دودھ سے شروع کر کے بتدریج پوری خوراک تک لے جایا جائے

-اور ساتھ ساتھ حاظم رفیقی چورن لیتے رہیں-شکریہ

عرض خاص ابندہ ناچیز اور معطی نسخہ حکیم عمر حیات صاحب کیلئے ترقی علم نافعہ اور عمل کی دعا ضرور فرما

دیں-جزاک اللہ

از حکیم عمر حیات صاحب لاھور

گلہڑ - کنٹھ مالا - غر

ایک مریضہ نے کچھ دن پہلے نسخہ طلب کیا تھا

کہ گلہڑ پہ بھی کچھ لکھیں

ٹھوڑی کے نیچے گردن پر نرخرہ کے ارد گرد ایک ابھار پیدا ہو جاتا ہے جو بعض مریضوں میں معمولی اور بعض میں زیادہ اور مرتے دم تک قائم رہتا ہے کبھی اتنا بڑھ جاتا ہے کہ ٹھوڑی سینے پر نہیں لگتی بلکہ جھکتی ہی نہیں ۔زیادہ بڑا ہو جانے سے اسکا بوجھ نرخرہ پر پڑنے لگتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں تنگی محسوس ہوتی ہے عام طور پر ایسے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جنکے خون میں پوٹاشیم یا آئیوڈین کی کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ فولاد کے مرکبات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ گلہڑ رسولی کی طرح ہی ہوتا ہے

گلٹیاں گوشت سے جڑی ہوتی ہیں اور دبانے سے بھی اپنی جگہ نہیں چھوڑتی۔ ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے اگر گلٹیاں پک کر پھوٹ جائیں تو رفتہ رفتہ مواد ٹپکتا رہتا ہے

میں دو نسخے لکھتا ہوں لگانے اور کھانے کے لیے۔

1 ماہ میں ہی گلہڑ ختم ہو جائے گا انشاء اللہ

مریض اپنی نارمل زندگی میں واپس آ جائے گا

مرہم خنازیر

فلفل سیاہ 1 تولہ۔ طوطیا اخضر 1 تولہ۔ برگ حنا 1 تولہ۔ تمام کا الگ الگ باریک سفوف بنالیں 10 تولہ مکھن میں ملا کر مرہم تیار کریں۔ گلہڑ پر لگا کر ہلکی پٹی باندھ دیں

حب شافی

شنگرف 1 تولہ۔ خولنجان 3 تولہ۔ بابچی 3 تولہ۔ رائی 3 تولہ۔ رسکپور 6 ماشہ

تمام کو کوٹ کر سفوف بنالیں دانہ مونگ برابر گولیاں بنالیں 1 گولی دن میں 3 بار کھانے کے بعد ہمراہ قہوہ اجوائن دیسی کھلائیں

گلہڑ نیست و نابود ہو جائے گا جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہو گی

ادویہ خود بلکل نہ بنائیں کسی بھی اچھے طبیب سے بنوا کر استعمال کریں انشاء اللہ شفا ہو گی

میاں محمد احسن

Household Tips

گھریلو ٹوٹکے

☆اگر انگور کے چھلکے اتارنا ہوں تو انگور کے خوشے کو دو منٹ کیلئے گرم پانی میں ڈبو دیں پھر دو منٹ کیلئے خوب ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں پھر آسانی سے چھلکے اتر جائیں گے۔

اگر ڈبل روٹی رکھے رکھے باسی ہو گئی ہو تو فوائل میں لپیٹ کر گیس مارک کر کے اوون میں دس منٹ کیلئے رکھ دیں ڈبل روٹی بالکل تازہ ہو جائے گی۔

لپ اسٹک کے داغ اگر کپڑوں میں لگ جائیں تو ان داغوں پر ہیئر اسپرے اچھی طرح چھڑک کر دس منٹ بعد کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے دھولیں۔ اور پھر فوراً استری کر لیں داغ مٹ جائیں گے۔

صبح نہانے کے بعد صرف پیر کے انگوٹھوں پر سرسوں کے تیل کا مساج کریں سارا دن تھکن کا احساس نہیں ہو گا۔

چاول پکاتے وقت ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ ڈال دیں چاول ہمیشہ کھلے کھلے پکیں گے۔

مٹر کو زیادہ عرصے تک رکھنے کیلئے اس کے دانے نکال کر فریز کر لیجئے اور بارہ مہینے مٹر کے مزے لیں۔

کرسٹل کے برتن دھونے کے لئے پانی میں سفید سرکہ اور واشنگ پاؤڈر ملا کر برتن کو ڈبو کر کسی ٹوتھ برش کی مدد سے صاف کریں۔ برتن چمک اٹھیں گے۔

چائے کے خالی ٹی بیگ آنکھوں پر رکھنے سے آنکھوں کی تھکن دور ہو جاتی ہے۔

سبزیاں پکاتے وقت پکنے کے دوران آدھا چمچ سرکہ ڈالنے سے سبزیوں کا رنگ قائم رہتا ہے۔

روٹی پکانے سے پہلے آٹے کو آدھ گھنٹہ کیلئے ڈھانک کر رکھ دیں اس طرح آٹا صحیح رہتا ہے اور اس کے پیڑے خراب نہیں ہوتے۔

آنکھوں میں روزانہ رات کو سرمہ لگانے سے آنکھوں کی بینائی تیز ہو جاتی ہے۔

اگر نالیاں بند ہو جائیں تو تیزاب ڈال کر کچھ دیر کے لئے چھوڑ دیں۔ تمام بند نالیاں کھل جائیں گی۔

اگر آپ کو قے آ رہی ہو تو دو تین چھوٹی الائچی چبا لیں قے بند ہو جائے گی۔

روزانہ انار کا شربت پینے سے ہونٹ سرخ ہو جاتے ہیں۔

جن لوگوں کو قبض رہتی ہے انہیں چاہیے کہ وہ رات کو سونے سے قبل دودھ میں تھوڑا سا مکھن ملا کر پی لیں انشاء اللہ قبض دور ہو جائے گی۔

کلونجی کو بھون کر سونگھنے سے زکام کی شدت میں کمی آ جاتی ہے۔

موٹاپے سے بچنے کے لئے روزانہ نہار منہ لیموں کی چائے کا استعمال کریں۔

کپڑے پر لوہے کے زنگ کا داغ لسی سے صاف کیا جا سکتا ہے۔

گنے کا رس یرقان کے مریضوں کیلئے بڑا مفید ہے۔

چیونٹیوں سے بچنے کیلئے شکر کے ڈبے میں تین چار لونگ ڈال دیں۔

کھیرا چھیلنے کے بعد چھلکے کو کچرے میں نہ پھینکیں انہیں واش بیسن یا باورچی خانے کی نالی اور کونے کھدروں میں ڈال دیں لال بیگ نہیں آئیں گے۔

اسپرین کی گولیاں پانی میں ملا کر پھولوں پر چھڑکیں تو پھولوں کی تازگی اور شگفتگی دیر تک برقرار رہتی ہے۔

مچھلی پکائی جائے تو پورے کچن میں اس کی بو پھیلتی جاتی ہے۔ کسی برتن میں ابلے ہوئے پانی میں تین سے چار ٹی اسپون سرکہ ڈال کر باورچی خانے میں رکھ دیں تو بو ختم ہو جاتی ہے۔

بھنڈیوں کو پکاتے یا ابالتے وقت ان پر اگر لیموں کے چند قطرے یا دو ٹی اسپون املی کا پانی ملا دیں تو ان کی نرمی پکنے کے بعد بھی برقرار رہتی ہے۔ پھول گوبھی کی رنگت کو پکانے کے دوران بھی برقرار رکھا جاسکتا ہے اس کیلئے آپ یہ کریں کہ پکاتے وقت اس میں لیموں کا چھلکا ڈال دیں۔

آواز کا بیٹھ جانا

Efonia بحۃ الصوت۔

اس مرض میں آواز نکلنا مشکل ہو جاتی ہے اگر کوشش کی جائے تو معمولی آواز نکلتی ہے

نزلہ و زکام، حنجرہ کی ساخت میں خرابی، حنجرہ کا ورم، زیادہ چیخنا، دھوئیں میں رہنا، گرد و غبار وغیرہ، زہریلے مادے وغیرہ، سرمہ و سیندور کھالینا، مرض دق کے آخری درجہ میں جب پہنچے تب بھی آواز بیٹھ جاتی ہے

شب یمانی **5** تولہ۔ شیر مدار **15** تولہ۔ آب دھتورہ مروق **10** تولہ

پہلے شب یمانی کو شیر مدار میں پھر آب دھتورہ میں بتدریج خوب کھرل کریں اور ٹکیاں بنا کر خشک کریں گلحکمت کر کے **10** کلو اوپلوں کی آنچ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر محفوظ کرلیں

1 رتی نیم گرم حلوے میں رکھ کر کھائیں

دوسری تیسری خوراک سے ہی آواز کھل جائے گی

جو لوگ قاری۔ مبلغ۔ لیکچرار۔ وکیل۔ پروفیسر۔ مقرر۔

یا جو آواز کا زیادہ استعمال کرتے ہیں یہ گولیاں بنا کر رکھ لیں اس سے نہ آواز بیٹھے گی بلکہ تیز اور سریلی بھی ہو گی

جوہر لوبان خود بنایا ہوا۔ کبابہ۔ زعفران۔ لونگ۔ دار چینی۔ ملٹھی۔ جزپان۔ گھاں ہر ایک **3** ماشہ

مغز چلغوزہ 600عدد۔ مصری 6تولہ

تمام ادویہ کو پیس کر پان کے رس میں گولیاں نخودی بنالیں 1 گولی بوقت ضرورت چوس لیں آواز کھل جائے گی

میاں محمد احسن

ہاتھ پاؤں پہ داغ دھبے مٹانے کے لیے

سونے سے پہلے پانی گرم کریں اور اس میں ایک چمچ آئیوڈین ملا نمک ڈال دیں۔ اور پھر اس قابل برداشت گرم پانی میں پاؤں ڈپ کر کے بیٹھ جائیں، پانچ سے سات منٹ پاؤں پانی کے اندر رکھیں اور پھر پانی کے اندر ہی پاؤں صاف کرنے والا کمہار کا بنا ہوا لال مٹی کا جانوا لے کر پاؤں پر رگڑیں تاکہ میل کچیل اور مردہ جلد اتر جائے۔ پھر پاؤں باہر نکال کر صاف نیم گرم پانی سے دھو کر تولیے سے خشک کر لیں اس سے دو فائدے ہوں گے دن بھر کی تھکاوٹ بھی اتر جائے گی، اور پھر اس عمل کے بعد پاؤں کی میل کچیل، ڈیڈ سکن بھی دور ہو گی اور دن تیس منٹ بعد پودینہ کے پتوں کا پانی نکال کر ایلوویرا میں مکس کر کے ہاتھ اور پاؤں پر ملیں، پانچ سات منٹ اچھی طرح ملنے کے بعد چھوڑ دیں اور صبح اٹھ کر ہاتھ پاؤں دھو لیں، چند دنوں میں ہی آپکو واضح فرق محسوس ہو گا۔ ہاتھ پاؤں ایک دم صاف ہو کر چمک جائیں گے۔ کینو کے چھلکے اور خام دودھ۔ ابھی کینو کا موسم جا رہا ہے اس لیے کینو کھا کر اس کے چھلکے چھاؤں میں سکھا کر رکھ لیں، رنگ چمکانے کے لیے نہایت کرشماتی ہیں۔ کینو چھلکا پاؤڈر دو کھانے کے چمچ۔ کچا دودھ حسب ضرورت۔ دونوں اجزا کو اچھی طرح مکس کر کے پیسٹ بنا لیں اور ہاتھ پاؤں دھو کر اچھی طرح یہ پیسٹ لگا دیں، پھر گھر کے کام کاج کرتی رہیں اور ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ ایک ماہ استعمال سے آپ کے ہاتھ پاؤں صاف ستھرے، چمک دار اور دیکھنے

کے قابل ہو جائیں گے۔ ہاتھ پاؤں کے داغ دھبے اور سیاہی دور کرنا۔ بوریکس پاوڈر جلد کے داغ دھبے اور رنگت صاف کرنے میں بہت اچھا ہے۔ تین کھانے کے چمچ بوریکس پاوڈر۔ دو کھانے کے چمچ گلیسرین۔ دو کھانے کے چمچ عرق گلاب۔ تینوں چیزوں کو ملا کر اچھی طرح پیسٹ بنالیں اور تیس سے چالیس منٹ اپنے ہاتھ پاؤں پر لگا رہنے دیں پیسٹ سوکھ جائے گی پھر نیم گرم پانی سے ہاتھ پاؤں دھولیں، بہت جلد آپکو اچھا رزلٹ ملے گا، ہاتھ پاؤں کے سب داغ دھبے ختم ہو جائیں گے اور جلد پر نکھار آ جائے گا

اکسیر جریان و سرعت لاثانی

آج کل مختلف گروپس میں کافی ساری پوسٹس مرض جریان اور سرعت انزال کی پڑھنے کو دیکھی جا رہی ہیں ہر دوسرا مریض اس مرض میں مبتلا ہے۔ آج میں ایک نسخہ شئیر کرتا ہوں صرف **15** دن میں پرانے سے پرانا جریان جڑ سے ختم کر دے گا

ایک کلو صدف مرواریدی لے کر دھو کر صاف کرلیں کوزہ میں بند کر کے مضبوط گلحکمت کریں۔ **8** کلو اوپلوں کی آنچ بطور گجپٹ دیں۔ نکال کر پیس لیں گو دو گھیکوار میں مکس کر کے نغدہ بنالیں اس نغدہ کے درمیان پھٹکڑی سفید **1** پاؤ جو کوب کر کے رکھ دیں۔ پھر بند کر کے مضبوط گلحکمت کریں خشک ہونے پر **10** سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال لیں اور باریک پیس لیں

2 تا **4** رتی بتاشہ میں ملا کر دیں اور اوپر دودھ آدھا کلو پلا دیں **15** دن میں پرانے سے پرانا جریان ختم ہو جائے گا۔ یہاں تک جریان کے مریض کے لیے تھا اس سے آگے سرعت انزال کے مریض کے لیے ترتیب ہے۔

یہ تیار شدہ کشتہ **1** تولہ۔ موچرس عمدہ **2** تولہ

شیر برگد **10** تولہ

پہلے موچرس باریک پیس کر کپڑ چھان کریں پھر شیر برگد تھوڑا تھوڑا ملا کر کھرل کرتے جائیں 5 تولہ جذب ہونے پر کشتہ بھی شامل کریں اور پھر کھرل کریں سخت ہونے کی صورت میں مضبوط ہاتھ سے ضربیں لگائیں۔ دودھ ختم ہونے پر کم از کم 500 ضرب لگائیں۔ اسکے بعد نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی عصر کے بعد مکھن یا بالائی میں رکھ نگل لیں 15 منٹ بعد آدھا کلو دودھ نیم گرم کے ساتھ پئیں 15 دن استعمال کریں سرعت انزال کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ٹائمنگ آپکی سوچ سے بڑھ کر ہو گی

میاں محمد احسن

تریاق اٹھرا

ایک پاو برگ سرو لے کر 20 عدد مرچ سیاہ کے ساتھ کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں۔ حمل کے تیسرے مہینے شروع کر کے 40 دن تک صبح و شام کھانے کے بعد پانی سے دیں۔ حمل قائم رہے گا اور بچہ پیدا ہونے کے بعد دوبارہ 40 روز کھلائیں بچہ پہ مرض اٹھرا کا کوئی اثر نہیں ہو گا صحت مند اور سلامت رہے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

طحال (تلی) کے امراض

پیٹ میں بائیں طرف، معدے کی پُشت پر، بیضوی شکل کا ایک بہت بڑا غدود جس کا تعلق دورانِ خون اور نظام ہضم سے ہے۔ علم الابدان کے لحاظ سے: تلی: (عربی: طحال، فارسی:

طحال،انگریزی (*Spleen* : ریڑھ کی ہڈی والے جانوروں میں ایک عضو ہوتا ہے جو ان کے مدافعتی نظام میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔انسانی جسم میں یہ معدہ کے قریب پایا جاتا ہے۔یہ گہرے نیلے رنگ کا ایک غدہ (غدود) ہے جو گیارہ سینٹی میٹر ،تقریبا(4.3) انچ لمبا ہوتا ہے جبکہ اس کا وزن 5.3 اونس یعنی 150 گرام کے لگ بھگ ہوتا ہے۔یہ جوفِ شکم میں لبلبہ اور معدے کے بائیں جانب ایک جھلی میں بند ہوتا ہے۔اس کے اندر کے خلیے اسفنجی ہوتے ہیں۔ایک شریان کے ذریعہ خون اس میں داخل ہوتا ہے اور دوسری ورید (موٹی رگ) سے نکل جاتا ہے۔تِلی کے اندر عروقِ شعریہ کا جال نہیں ہوتا بلکہ خون اس کے خلیوں میں بھر جاتا ہے۔اس کے اندر کے خلیے زیادہ تر خون کے سُرخ اور سفید ذرّات (کریات) ہوتے ہیں جن میں سفید کریات مقابلتازیادہ ہوتے ہیں۔اس کی جسامت وقفے وقفے سے گھٹتی بڑھتی رہتی ہے جس کی وجہ سے اس میں دورانِ خون جاری رہتا ہے۔تِلی کے ایک مخصوص حصہ میں خون ذخیرہ کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اس لیے بوقتِ ضرورت تِلی کے سُکڑنے سے سات سو مکعب سینٹی میٹر خُون شریانوں میں داخل ہوسکتا ہے۔تِلی یا طحال کو کوئی ناکاری

یا اضافی عضو نہیں کہا جاسکتا، اگرچہ انسانی جسم میں اس کا کوئی بہت خاص کام نہیں ہوتا صرف کریاتِ حمرا کا بنانا ہے اسی لیے پیٹ کے کسی آپریشن کے دوران تِلی کو کاٹ کر نکال دینے سے انسان کی موت واقع نہیں ہوتی۔ طبّی سائنس یہ بتاتی ہے کہ تِلی کے نہ ہونے پر جسم کے دوسرے حصّے مثلاً ہڈیاں وغیرہ اس کے عمل کو سرانجام کو دے لیتی ہیں۔ تلی خون کی صفائی کا کام بھی سر انجام دیتی ہے۔ قدرت نے کسی بھی عضو کو بلا مقصد تخلیق نہیں کیا، اس لیے اگر تِلی کا کوئی خاص الخاص کام نہ بھی ہو تو اسے اضافی یا فضول قرار نہیں دیا جاسکتا۔ تِلی کی خرابی سے نظام ہضم متاثر ہوتا ہے اور جگر کا فعل بھی متاثر ہوتا ہے۔ انسان میں خُون کی کمی واقع ہونا شروع ہوجاتی ہے۔

طحالین

نفخ طحال۔ عظم طحال۔ ورم طحال کے لیے خاص الخاص بہترین دوا ہے۔ تلی کے ہمراہ بخار کو بھی یقیناً آرام ہو جاتا ہے۔ **14** دن کے استعمال سے تلی کے جملہ امراض کا قلع قمع کر دیتی ہے

فلفل گرد۔ نوشادر۔ لوٹا کھار۔ صبر زرد۔ سہاگہ۔ جو کھار۔ فلفل دراز۔ انار دانہ۔ نمک چہار ہر ایک **1** تولہ سب کا سفوف بنا کر لعاب گھیکوار میں حبوب نخودی بنالیں

1 گولی علی الصبح ہمراہ آب تازہ دیں

میاں محمد احسن

حیض کی حالت میں چند علامات سے مزاج اور بیماریوں کی تشخیص

بہت دن سے چند صنف نازک نے زنانہ امراض کی تشخیص پہ لکھنے کی فرمائش کی تھی وعدہ پہ وعدہ ہوتا رہا آج کچھ وقت ملنے پہ چند علامات سے مزاج کی تشخیص پہ لکھتا ہوں جو کہ میرے طبیب بھائیوں کے لیے بھی ایک ضروری سبق ہے جسے میں دوہرا رہا ہوں

سوداوی خلط جسم میں غالب ہو تو حیض کے وقت درد۔ کمر درد۔ بد ہضمی۔ درد ناف۔ درد سر ہوتا ہے۔ خون کا رنگ سیاہ' بد بودار اور گاڑھا ہوتا ہے

بوقت حیض بائیں طرف کی پسلی میں درد ہوتا ہے۔

کو دائیں طرف سوزش کا احساس ہوتا ہے اور رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں صفراوی مزاج عورت

بلغمی مزاج عورت کو خون سفیدی مائل اور گاڑھا آتا ہے اور ساتھ میں کمر درد کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ سدہ اور احتراق ہو تو ناف کے نیچے اس حالت میں درد ہوتا ہے

ضعف جگر ہو تو خون نہایت سرخ ہوتا ہے

ضعف طحال ہو تو خون کا رنگ بلکل سیاہ ہوتا ہے

ضعف گردہ میں خون کا رنگ گوشت کے دھون جیسا ہوتا ہے۔ کمزوری بدن ہو تو خون بہت مکدر اور زردی مائل ہوتا ہے اگر ایسی حالت میں خفقان یا غشی ساتھ ہو تو نہایت ردی علامت ہے

فرج میں زخم ہو تو حیض میں چھلکے اور بالوں کی رنگت کے لمبے لمبے رسوب خارج ہوتے ہیں

مرض سیلان رحم یا منی کے عفونت پکڑ جانے کی حالت میں لمبے سفید رنگت کے رسوب حیض میں خارج ہوتے ہیں حیض کی حالت میں مروڑ اور پیچش ہو تو جگر کا نقص سمجھ کر مدارت کو استعمال کریں

حیض طبعی برنگ خرگوش ہوتا ہے اور اس کا داغ کپڑا دھونے سے جلدی صاف ہو جاتا ہے۔ ایام مقررہ میں بنا درد اور کسی قسم کی تکلیف سوزش وغیرہ کے علاوہ 5 دن رات یا اس سے کچھ وقت زیادہ حیض آتا ہے ایسے طبعی حیض والی عورت کو یقینی اولاد ہوتی ہے

عورتوں میں بیضہ دان کے خاص افعال سے اس کے ابتدائی قانون میں بیضہ یا انڈہ پیدا ہوتا ہے جب بیضہ پختہ ہو کر بیضہ دان سے اخراج پاتا ہے عموما ایک بیضہ ایک ماہ ہر ایک بیضہ دان

میں پختہ ہوتا ہے

زوجین کی ناتندرست حالت نہ صرف اولاد میں رکاوٹ کرتی ہے بلکہ کثرت جماع بھی مرد میں حمل پیدا کرنے کی طاقت اور عورت میں حمل قائم رکھنے کی طاقت کو کم کر دیتا ہے۔ کثرت جماع سے مرد نطفہ اور عورت کا تخم پختگی کو نہیں پہنچتا۔ اس مسئلہ کی راستی کے لیے طوائفوں کی صحیح مثال ہے کہ انکے ہاں اولاد شاذونادر ہوتی ہے کیونکہ وہ کثرت جماع سے اپنی زندگی بسر کرتی ہیں

ایک اور قاعدہ کی بات کہ جو زمین گرم زیادہ ہوتی ہے وہاں بیج بو دینے سے سڑ جاتے ہیں اور اس سے کوئی پودا پیدا نہیں ہو سکتا

نطفہ داخل رحم ہو کر سردی اور تری کے باعث اصلی حالت پر قائم رہتا ہے۔ اسی کے باعث عورت کا بدن ڈھیلا رہتا ہے اور بچے کے بڑھاو میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی

باقی پھر کبھی لکھیں گے

میاں محمد احسن

سرعت۔ امساک اور باہ میں مفید ہے

کو نگلہ از راقی' مازو' ہموزن سفوف بنا کر بطور منجن استعمال کریں 10 منٹ تک کلی نہ کریں۔ پائیوریا ختم' دانت مسوڑے مضبوط کرتا ہے۔ شادی شدہ مرد ضرور استعمال کریں۔

کم دی چیز اے

سرعت۔ امساک اور باہ میں مفید ہے صرف بطور منجن

برگ قنب 4 ماشہ

کستوری 4 رتی

زعفران 2 ماشہ

لونگ 8 عدد

سپاری دکھنی 6 عدد

تریاق اصل 2 ماشہ

قند سیاہ 6 ماشہ

جوز ماثل 2 ماشہ

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر نخودی گولیاں بنالیں

روزانہ 1 گولی نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں

اولاد سے محروم عورتوں کی گود ہری ہو گی۔ بفضلِ الٰہی

بواسیر خونی

ایک مقام باسور (hemorrhoid) سے نکلا ہوا لفظ ہے اور اس سے مراد ایک ایسے مرض کی لی جاتی ہے کہ جس میں مقعدی اور محیط مقعدی (perianal) مقامات پر پائے جانے والے تحت مخاطی (submucosal) وریدی ضفائر (venous plexuses) میں دوالی توسع (variceal dilation) پیدا ہوجاتی ہے۔وریدوں میں پیدا ہونے والا یہ دوالی توسع یا تو بالائی باسوری صفیرہ (superior hemorrhoidal plexus) میں بھی ہو سکتا ہے اور یا پھر زیریں باسوری صفیرہ (inferior hemorrhoidal plexus) میں بھی ہو سکتا ہے۔اور جیسا کہ اس بیان کی ابتدا میں مذکور ہوا کہ اس توسع کے باسوری صفیرہ میں پیدا ہونے کی وجہ سے ہی اس بیماری کا نام بواسیر عام ہو گیا ہے۔اگر یہ توسع یا ڈائلیش یا پھیلاؤ، زیریں باسوری ضفیرہ میں واقع ہو تو ایسی کیفیت کو علم امراضیات میں بیرونی بواسیر (external hemorrhoids) کہا جاتا ہے جبکہ اگر یہ توسع یا پھیلاؤ بالائی باسوری ضفیرہ میں واقع ہو تو ایسی کیفیت یا بواسیر کو اندرونی بواسیر (internal hemorrhoids) کہا جاتا ہے۔

آسان تعریف و بیان

ایک مرض،جس میں مریض کے مقعد پر ورید کے پھول جانے سے چھالے پڑجاتے ہیں اور اجابت کرتے وقت مریض کو تکلیف ہوتی ہے۔اس تکلیف کی شدت،بیماری کی نوعیت اور شدت پر منحصر ہے۔

وجوہات

مستقل قبض،اسہال،جگر کی بیماری یا حمل کی وجہ سے یہ بیماری لاحق ہو جاتی ہے۔بازاری ناقص خوراک اور زیادہ تلی ہوئی چیزوں کا استعمال اس بیماری کی عام وجوہات ہیں۔

علامات

اجابت کے دوران درد کے علاوہ شدید حالتوں میں بسا اوقات چھالوں سے خون بھی بہنے لگتا ہے۔اس حالت میں یہ بیماری خونی بواسیر کہلاتی ہے۔

علاج

لگائے ***Sodium Morohate*** مریض کو خاص قسم کے ٹیکے جاتے ہیں۔اگر مرض بہت زیادہ بڑھ گیا ہوتو آپریشن کے ذریعے مسے کاٹ دیے جاتے ہیں۔اگر یہ مرض جگر کی خرابی کی کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ ***Liver Extract*** وجہ سے ہوتو انجکشن یا عمل جراحی اس کا علاج ہے۔ساتھ ہی اس کا بنیادی سبب دور کرنا ضروری ہوتا ہے ورنہ یہ پھر ہو جاتی ہے۔ علاج میں بتاتا ہوں صرف 7 دن میں 25 سال پرانی بواسیر بھی ٹھیک ہو جائے گی

تخم گندنا۔ رسونت ہر ایک سوا تولہ

بیخ انجبار۔ گل ارمنی ہر ایک 9 ماشہ

برگ نگروندہ 4 تولہ۔ مرچ سیاہ 41 دانہ

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر بقدر کنار دشتی حبوب بنائیں ایک گولی صبح و شام پانی کے ساتھ

مرہم بواسیر

چربی بز 50 گرام۔ آب کشنیز سبز 75 گرام

ملا کر اس قدر جوش دیں کہ آب کشنیز جل کر صرف چربی باقی رہے۔ اس روغن میں افیون گوگل 2۔2 ماشہ

حل کر کے تھوڑا تھوڑا مسوں پہ لگائیں

7 دن میں کامل شفا ہو گی

میاں محمد احسن

امید افزاء کیپسول

ثعلب مصری۔ ثعلب پنجہ۔ سورنجاں شیریں ہر ایک 2 تولہ

طباشیر۔ زعفران ہر ایک 1 ماشہ

کستوری۔ کشتہ صدف۔ کشتہ مرجان ہر ایک 2 ماشہ

کشتہ جات اور زعفران الگ الگ عرق گلاب میں کھرل کریں عرق ہر ایک میں کم از کم 7 سے 10 تولہ ہونا

چاہیے

باقی ادویہ کا سفوف بنا کر تمام ادویہ کو خوب مکس کریں

250ملی گرام کیپسول بھر لیں

1 کیپسول رات سوتے وقت روزانہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں

جن لوگوں کے سپر مز ڈیڈ بھی ہوں یا کم ہوں اس دوا سے ایکٹو بھی ہوں گے اور سیل کاوٹنگ میں خوب اضافہ بھی ہو گا

بے اولاد حضرات اور کمی سپر مز والے حضرات کو ضرور استعمال کرنا چاہیے

نسخہ 100 فیصد کام کرے گا صرف اجزاء کا اصل ہونا اور بنانے والا لکھی گئی ترتیب کے مطابق بنائے

میاں محمد احسن

شنگرف بطریقہ خاص

گرام شنگرف 40

آب ادرک 60 گرام

شیر مدار 60 گرام

آب لہسن 60 گرام

آب برگ دھتورہ 40 گرام

آب پیاز سفید 100 گرام

لکھی گئی ترتیب سے کھرل کر کے ٹکی بنالیں 250 گرام رتن جوت کے نغدہ میں رکھ کر مضبوط گل حکمت کریں 5 سیر اوپلوں کی آگ دیں برنگ سفید کشتہ باوزن ملے گا

2-1 چاول مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں

استعمال وہ کرے جو دودھ اور گھی بکثرت رکھتا ہو۔ غیر طبیب بنانے کی کوشش بھی نہ کرے

وہ مایوس مریض جو علاج کروا کر تھک چکے ہوں چند دن کے استعمال سے مرد کامل بن جائیں گے۔ رقت

سرعت احتلام۔ جریان کا نام و نشان نہیں رہے گا۔ طبعی امساک پیدا ہو گا۔ بھوک خوب لگے گی رنگ لال

سرخ ہو جائے گا

اعصابی کمزوری کو ختم کرے گا

طبیب موسم اور مزاج کے لحاظ سے کئی امراض کے لیے استعمال کر سکتے ہیں

میاں محمد احسن

کشتہ چاندی تز گرم

برادہ چاندی 10 گرام

گندھک آملہ سار 10 گرام

سم الفار سفید 10 گرام

شیر مدار 50 گرام

پہلے تینوں اجزاء کو خوب اچھی طرح کھرل کر کے کوزہ میں گلحکمت کر کے 2 کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ کشتہ

برنگ سرخ حاصل ہو گا

نکال کر خوب کھرل کرتے جائیں اور شیر مدار شامل کرتے رہیں خشک ہونے پر گلحکمت کر کے 3 کلو اوپلوں کی

آگ دیں۔ سرد ہونے پر کشتہ کھرل کر کے محفوظ کر لیں

1 سے 2 چاول ہمراہ خمیرہ گاوزبان، عرق سونف یا مناسب بدرقہ سے دیں

دماغ واعصاب کو کیمیائی طور پر تحریک دیتا ہے

نزلہ وزکام غدی۔ فالج ولقوہ غدی۔ آتشک غدی۔ ذیابیطس۔ سوزاک۔ یرقان۔ استسقاء ذقی۔ کھانسی ودمہ

غدی۔ بلند فشار الدم۔ ورم غدہ قدامیہ۔ بہرہ پن

نسیان۔ خارش اور اورام غدی کے لئے اکسیر ہے

مناسب بدرقہ سے زنانہ ومردانہ امراض مخصوصہ پہ بھی استعمال کروائیں ان شاء اللہ شفا ہو گی

میاں محمد احسن

طبی فرسٹ ایڈ بکس میں شامل ہونے والی طبی اصطلاحی نام جن کی ادویات تیار کر کے فائدہ اٹھایا جا سکتا ھے

معطش

پیاس لگانے والی ادویات

مقئی

قے لانے والی ادویات

مفرح ومقویات اعضاء رئیسہ

کاسر الریاح

ادرک، سونف، اجوائن، کمون سفید، پودینہ دیسی. مرچ سیاہ، نمک سیاہ، جوتری، تج، نوشادر، زرنباد رائی اور

.کرفس وغیرہ

حابس الدم

سنگجراحت، گیرو، کافور، مصطگی، دھنیاں خشک، دم الاخوائن، رسوخت، گل مختوم، کتھ، مازو، مائیں، وغیرہ

مجفف

سنگجراحت، ٹاٹ اور کاغذ سوختہ، پھٹکری، ایلوا، انزروت اور پوست انار وغیرہ

مخدر

تریاق، دھتورہ، اجوائن خراسانی، اسپند، کندر اور لونگ وغیرہ

مسکر

تلخ بادام، زعفران، جاوتری، چھڑیلہ، بھنگ اور جائفل وغیرہ

مسکن

تریاق، تمباکو، کتیرا گوند، کشنیز، اجوائن خراسانی، سمندر سوکھ اور سفیدی بیضہ مرغ، وغیرہ

منوم

زعفران، کاھو، خشخاش، کشنیز سبز اور بنفشہ وغیرہ

مزلق

املی آلو بخارا، تخم ریحان، سپستان، ترنجبین اور خبازی وغیرہ

مدمل

سنگجراحت، انزروت، کتیرا، ایلوا، گل ارمنی اور ملتانی مٹی وغیرہ

مسہل

چائے، قہوہ، سرکہ، رائی لونگ، مرچ سیاہ اور کافور وغیرہ

مشتہی

پودینہ, خولنجان, الائچی خرد, سرکہ لیموں, سونٹھ, اجوائن اور زیرہ وغیرہ

مصلح

کسی بھی دوا کے مضر اثر کی اصلاح کے لیے کوئی دوسری دوا ڈالنا کو مصلح کہتے ہیں, مثلاً سناء کی اصلاح کے لیے گل سرخ اور مغز املتاس کے ساتھ روغن بادام ڈالتے ہیں

مطفی

آلو بخارا, کاھو, کاسنی, مغز کدو, نیلوفر اور کھیرا وغیرہ

معرق

چائے, خوب کلاں, لوبان اور کافور وغیرہ

معطش

چھینک لانا, نکچھکنی, کانچھل نوشادر, تمباکو اور کنیر کے پھول وغیرہ

گوشت, مچھلی اور تمام گرم خشک ادویہ وغیرہ

مقئ

کالا دانہ, رائی, سوے, نکچھکنی, نمک اور مین پھل وغیرہ

ان مفردات سے ہر طرح کی ادویات تیار کی جا سکتی ہیں

ان تمام ادویات کا طبی فرسٹ ایڈ بکس میں ھونا ضروری ھے. ان ادویات کو مرکبات کی شکل میں تیار کر کے فرسٹ ایڈ بکس میں ہر وقت رکھیں. اور ان کے یہی اصطلاحی نام رکھ دیے جائیں. تو کوئی بھی طبیب مکمل اعتماد کے ساتھ مطب یا دواخانہ کو کامیاب کر سکتا ھے. دعا کا طالب

حکیم جلیل کریم خان

حکما، حضرات کیلئے لاجواب تحفہ

نبض کیسے چیک کریں

علم نبض طب قدیم میں ابتداء ہی سے تشخیص کا روح رواں رہا ہے اور اب بھی علم نبض تشخیص کے جدید وقدیم طبی آلات ووسائل وذرائع پر فوقیت رکھتا ہے بعض لوگوں کا خیال ہے کہ نبض صرف حرکت قلب کا اظہار کرتی ہے مگر ایسا کہنا درست نہیں، فن نبض پر دسترس رکھنے والے نبض دیکھ کر مرض پہچان لیتے ہیں مریض کی علامات وحالات کو تفصیل سے بیان کر دیتے ہیں۔

سائنس کا یہ ایک مسلمہ اصول ہے کہ قوت سے حرکت اور حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے یہی نظام زندگی میں رواں دواں ہے نبض کے ذریعے بھی ہم مریض کے جسم میں یہ سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں کہ اس وقت اس کے جسم میں قوت کی زیادتی ہے یا حرکت کی زیادتی ہے یا حرارت کی زیادتی ہے یا ان میں کس کس کی کمی ہے اسی کے تحت نبض کی باقی جنسیں بھی پرکھی جا سکتی ہیں۔ جن کا اس مقالہ میں تفصیلاً ذکر ہوگا نبض کی حقیقت کو جانچنے کے لیے اسقدر جان لینا ضروری ہے کہ نبض روح کے ظروف وقلب وشرائین کی حرکت کا نام ہے کہ نسیم کو جذب کر کے روح کو ٹھنڈک پہنچائی جائے اور فضلات دخانیہ کو خارج کیا جائے اس کا ہر نبضہ (ٹھوکر یا قرع) دو حرکتوں اور دو سکونوں سے مرکب ہوتا ہے کیونکہ ہر ایک نبضہ انبساط اور انقباض سے مرکب ہوتا ہے یہ دونوں حرکتیں ایک دوسرے سے متضاد ہیں اور ہر دو حرکتوں کے درمیان سکون کا ہونا ضروری ہے۔

نبض دیکھنے کا طریقہ

طبیب اپنی چاروں انگلیاں مریض کی کلائی کے اس طرف رکھے، جس طرف کلائی کا انگوٹھا ہے، اور شہادت کی انگلی پہنچے کی ہڈی کے ساتھ نیچے کی طرف اور پھر شریان کا مشاہدہ کریں۔

اجناس نبض

نبض کی دس اجناس ہیں

1۔ مقدار

2۔ قرع نبض

3۔ زمانہ حرکت

4۔ قوام آلہ

5۔ زمانہ سکون

6۔ مقدار رطوبت

7۔ شریان کی

8۔ وزن حرکت

9۔ استوا و اختلاف نبض

10۔ نظم نبض

مقدار

1

طویل

یہ وہ نبض ہے جس کی لمبائی معتدل و تندرست شخص کی نبض سے نسبتاً لمبائی میں زیادہ ہو یعنی اگر یہ چار انگلیوں تک یا ان سے میں بھی طویل ہو تو اسے ہم طویل نبض کہیں گے اور یاد رکھیں طویل نبض حرارت کی زیادتی کو ظاہر کرتی ہے اگر اس کی لمبائی دو انگلیوں تک ہی رہے تو یہ معتدل ہو گی۔ اور یہ دو انگلیوں سے کم ہو تو یہ قیصر ہو گی اور قیصر نبض حرارت کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ طویل غدی نبض ہے اور قصیر اعصابی۔

2

عریض

چوڑی نبض جو کہ انگلی کے نصف پورے زیادہ ہو رطوبت کی زیادتی پر دلالت کرتی ہے جو کہ نصف پور ہو معتدل ہو گی اور جس کی چوڑائی نصف پور سے کم ہو گی رطوبت کی کمی کا اظہار کرے گی۔ تنگ نبض کو ضیق کہا جاتا ہے۔ عریض نبض اعصابی ہو گی اور ضیق نبض غدی ہو گی۔

3

شرف / بلند

جو نبض بلندی میں زیادہ محسوس ہو ایسی نبض حرکت کی زیادتی پر دلالت کرتی ہے جو درمیان میں ہو گی معتدل اور جو نبض نیچی ہو گی اسے منخفض کہتے ہیں۔ یہ حرکت کی کمی پر دلالت کرتی ہے۔

چاروں انگلیوں کو نبض پر آہستہ سے رکھیں یعنی دبائو نہ ڈالیں۔ اگر نبض انگلیوں کو بلا دبائو چھونے لگے تو ایسی نبض مشرف ہو گی اور اگر نبض محسوس نہ ہو تو پھر انگلیوں کو دباتے جائیں اور جائزہ لیتے جائیں اگر نبض درمیان میں محسوس ہو تو یہ معتدل ہو گی اور اگر انگلیاں کلائی پر دبانے سے نبض کا احساس کلائی کی ہڈی کے

پاس اخیر میں جاکر ہو تو یہ نبض منخفض ہے جو کہ حرکت کی کمی کا اظہار کرتی ہے مشرف نبض عضلاتی اور منخفض اعصابی ہوگی۔

قرع نبض / ٹھوکر نبض

اس میں نبض کی ٹھوکر کو جانچا جاتا ہے چاروں انگلیاں نبض پر رکھ کر غور کریں آہستہ آہستہ انگلیوں کو دبائیں اگر نبض انگلیوں کو سختی سے اوپر کی طرف دھکیل رہی ہے تو ایسی نبض قوی کہلاتی ہے یعنی ذرا زور سے ٹھوکر لگانے والی نبض ہی قوی ہے یہ نبض قوت حیوانی کے قوی ہونے کو ظاہر کرتی ہے اور اگر یہ دباؤ درمیانہ سا ہو تو معتدل ہوگی۔ اور جو نبض دبانے سے آسانی کے ساتھ دب جائے تو یہ نبض ضعیف کہلاتی ہے یعنی قوت حیوانی میں ضعف کا اظہار ہے قوی عضلاتی ہوگی اور ضعیف اگر عریض بھی ہو تو اعصابی ہوگی اور ضیق ہو تو غدی ہوگی۔

زمانہ حرکت

اس کی بھی تین ہی اقسام ہیں سریع۔ متعدل۔ بطی۔

سریع نبض وہ ہوتی ہے جس کی حرکت تھوڑی مدت میں ختم ہو جاتی ہے یہ اس بات پر دلالت کرتی ہے کہ قلب کو سوئے سرد نسیم یعنی اوکسیجن بہت حاجت ہے جسم میں دخان (کاربانک ایسڈ گیس) کی زیادتی ہے۔ اگر بطی ہے صاف ظاہر ہے کہ قلب کو ہوائے سرد کی حاجت نہیں۔ سریع یعنی تیز تر نبض عضلاتی ہوتی ہے اور بطی (سست) نبض اگر عریض ہوگی تو اعصابی ہوگی اور ضیق ہوگی تو غدی ہوگی بطی سے مراد نبض کی سستی ہے۔

قوام آلہ۔ شریان کی سختی و نرمی

اسے بھی تین اقسام میں بیان کیا گیا ہے صلب، معتدل اور لین،

صلب وہ نبض ہے جسکو انگلیوں سے دبانے میں سختی کا اظہار ہو۔ یہ بدن کی خشکی کو دلالت کرتی ہے ایسی نبض ہمیشہ عضلاتی ہوتی ہے۔

لین نبض صلب کے مخالف ہوتی ہے یعنی نرم ہوتی ہے ایسی نبض رطوبت کی زیادتی پر دلالت کرتی ہے یعنی ایسی نبض اعصابی ہوگی۔

اور معتدل اعتدل رطوبت کا اظہار ہے۔

زمانہ سکون

اس کو بھی تین اقسام میں بیان کیا جاتا ہے متواتر، تفاوت، معتدل۔

متواتر نبض وہ ہے جس میں وہ زمانہ تھوڑا ہو جو دو ٹھوکروں کے درمیان محسوس ہوتا ہے۔ یہ نبض قوت حیوانی کے ضعف کی دلیل ہے قوت حیوانی میں ضعف یا تو حرارت کی زیادتی کی وجہ سے ہوگا یا پھر رطوبت کی زیادتی سے ہوگا۔ عموماً ایسی نبض اگر ضیق ہو تو غدی ہوگی یا پھر اگر عریض ہو تو اعصابی بھی ہو سکتی ہے۔

نبض دیکھتے وقت اس بات کو خاص طور پر مد نظر رکھیں کہ کتنی دیر کے بعد ٹھوکر آ کر انگلیوں کو لگتی ہے اور پھر دوسری ٹھوکر کے بعد درمیانی وقفہ کو مد نظر رکھیں۔ پس یہی زمانہ سکون ایسا زمانہ ہے کہ جس میں شریان کی حرکت بہت کم محسوس ہو بلکہ بعض اوقات انکی حرکت محسوس ہی نہیں ہوتی اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ نبض انگلیوں کے ساتھ ٹھہری ہوئی ہے۔

مقدار رطوبت

نبض پر انگلیاں رکھ کر جانچنے کی کوشش کریں اس کی صورت یہ ہوگی جیسا کہ پانی سے بھری ہوئی ٹیوب کے اندر پانی کی مقدار کا اندازہ لگایا جائے کہ ٹیوب کے اندر پانی اس کے جوف کے اندازے سے زیادہ ہے یا کم بالکل اسی طرح نبض ضرورت سے زیادہ پھولی ہوگی اور دبانے سے اس کا اندازہ پوری طرح ہو سکے گا۔ اگر ممتلی ہو تو اس میں ضرورت سے زیادہ خون اور روح ہوگی جو کہ صحت کے لئے مضر ہے اسی طرح اگر نبض خالی ہوگی تو خون اور روح کی کمی کی علامت ہے کمزوری کی دلیل ہے اس لئے ممتلی یعنی خون و روح سے بھری ہوئی نبض عضلاتی ہوگی خالی ممتلی کے متضاد ہوگی جو کہ اعصابی ہوگی۔

شریان کی کیفیت

نبض کی اس قسم سے جسم کی حرارت و برودت (گرمی و سردی) کو پرکھا جاتا ہے اس کو جانچنا بہت آسان ہے اگر نبض چھونے سے حرارت زیادہ محسوس ہو تو یہ نبض حار ہوگی، گرمی پر دلالت کریگی اور گرم نبض عموماً طویل اور ضیق بھی ہوتی ہے۔ اگر نبض پر ہاتھ رکھنے سے مریض کا جسم سرد محسوس ہو تو یہ نبض بارد ہوگی جو کہ اعصابی عضلاتی کی دلیل ہے۔

وزن حرکت

یہ نبض حرکت کے وزن کے اعتبار سے ہے جس سے ہم معلوم کرتے ہیں کہ نبض کا زمانہ حرکت اور زمانہ سکون مساوی ہے۔

اگر یہ زمانہ سکون مساوی ہے تو نبض انقباض و انبساط (پھیلنا اور سکڑنا) کے لحاظ سے حالت معتدل میں ہوگی اسے جید الوزن کہا جاتا ہے

ایسی نبض جسکا انقباض و انبساط مساوی نہ ہو بلکہ دونوں میں کمی بیشی پائی جائے یہ نبض صحت کی خرابی کی دلیل

ہے۔ اگر دل میں یہ سکیڑ دل کی شریانوں کی بندش کی وجہ سے ہو تو ایسی نبض عضلاتی ہو گی۔ اگر یہ ضعف قلب کی وجہ سے ہے تو ایسی نبض غدی ہو گی اور اگر یہ تسکین قلب کی وجہ سے ہے تو ایسی نبض اعصابی ہو گی۔ ان باتوں کو مد نظر رکھنا طبیب کی مہارت ہے۔ ایسی نبض کو خارج الوزن کانام دیا گیا ہے۔

اگر نبض عمر کے مطابق اپنی حرکت وسکون کے وقت کو صحیح ظاہر نہ کرے یعنی بچے، جوان، بوڑھے کی نبض کے اوزان ان کی اپنی عمر کے مطابق نہ ہوں تو یہ ردی الوزن کہلائے گی۔ اس میں نبض کی انقباضی اور انبساطی صورت کو جانچا جاتا ہے۔ نبض جب پھیلے تو اس کو حرکت انبساطی کہتے ہیں اور جب اپنے اندر سکڑے تو اسے حرکت انقباض کہتے ہیں۔ ان دونوں کے زمانوں کا فرق ہی اسکا وزن کہلاتا ہے۔

ایسی نبض پرکھتے وقت عمر کو خاص طور پر مد نظر رکھیں ایسی نبض کو حتمی نبض قرار دینے کے لئے نبض کی دیگر اقسام کے مد نظر حکم لگائیں۔

استوا واختلاف نبض

اسکی صرف دو ہی اقسام ہیں مستوی اور مختلف۔

مستوی نبض وہ ہے جس کی تمام اجزاء تمام باتوں میں باقی نبض کے مشابہ ہوں یہ نبض بدن کی اچھی حالت ہونے کی علامت ہے۔

نبض مختلف وہ نبض ہے جو مستوی کے مخالف ہو اور اس کے برعکس پر دلالت کرے۔

جانچنے کے لئے نبض پر ہاتھ رکھیں جس قدر نبض کی اجناس اوپر بیان کی گئی ہیں کیا یہ ان کے اعتبار سے معتدل ہے اگر ان میں ربط قائم ہے اور معتدل حیثیت رکھتی ہیں تو وہ مستوی ہے ورنہ مختلف۔

مرکب نبض کی اقسام

تعریف

مرکب نبض اس نبض کو کہتے ہیں جس میں چند مفرد نبضیں مل کر ایک حالت پیدا کر دیں۔ اس سلسلہ میں اطباء نے نبض کی چند مرکب صورتیں بیان کی ہیں، جن سے جسم انسان کی بعض حالتوں پر خاص طور پر روشنی پڑتی ہے اور خاص امراض میں نبض کی جو مرکب کیفیت پیدا ہوتی ہے، ان کا اظہار ہوتا ہے۔ ان کا فائدہ یہ ہے کہ ایک معالج آسانی کے ساتھ متقدمین اطباء اکرام کے تجربات و مشاہدات سے مستفید ہو سکتا ہے۔

وہ چند مرکب نبضیں درج ذیل ہیں

1

نبض عظیم

وہ نبض جو طول و عرض و شرف میں زیادہ ہو۔ ایسی نبض قوت کی زیادتی کا اظہار کرتی ہے اسے ہم عضلاتی یا وموی کہیں گے جو نبض تینوں اعتبار سے صغیر ہوگی وہ قوت کی کمی کا اظہار ہے اور وہ اعصابی نبض ہوگی۔

2

نبض غلیظ

غلیظ وہ نبض ہے جو صرف چوڑائی اور بلندی میں زیادہ ہو۔ ایسی نبض عضلاتی اعصابی ہوگی۔

3

نبض غزالی

وہ نبض ہے جو انگلی کے پوروں کو ایک ٹھوکر لگانے کے بعد دوسری ٹھوکر ایسی جلدی لگائے کہ اس کا لوٹنا اور سکون کرنا محسوس نہ ہو یہ نبض اس امر پر دلالت کرتی ہے کہ ترویح نسیم کی جسم میں زیادہ ضرورت ہے۔

غزالی کے معنی بچہ ہرن ہیں۔ یہاں اس کی مشابہت چال کی تیزی کی وجہ سے دی گئی ہے ایسی نبض عضلاتی ہو گی۔

4

موجی نبض

ایسی نبض جس میں شریانوں کے اجزاء باوجود ہونے کے مختلف ہوتے ہیں کہیں سے عظیم کہیں سے صغیر کہیں سے بلند اور کہیں سے پست کہیں سے چوڑی اور کہیں سے تنگ گویا اس میں موجیں (لہریں) پیدا ہو رہی ہیں جو ایک دوسرے کے پیچھے آ رہی ہیں ایسی نبض رطوبت کی زیادتی پر دلالت کرتی ہے قانون مفرد اعضاء میں ایسی نبض اعصابی غدی ہو گی۔

5

نبض دودی

کیڑے کی رفتار کی مانند) یہ نبض بلندی میں نبض موجی کے مانند ہوتی ہے لیکن عریض اور ممتلی نہیں ہوتی) یہ نبض موجی کے مشابہ ہوتی ہے لیکن اس کی موجیں ضعیف ہوتی ہیں گویا اس کے خلاف صغیر ہوتی ہے ایسی نبض قوت کے ساقط ہونے پر دلالت کرتی ہے لیکن سقوط قوت پورے طور پر نہیں ہوتا اس نبض کو دودی اس لئے کہتے ہیں کہ یہ حرکت میں اس کیڑے کے مشابہ ہوتی ہے جس کے بہت سے پاؤں ہوتے ہیں ایسی نبض غدی اعصابی ہو گی بوجہ تحلیل نبض میں ضعف پیدا ہوتا ہے۔

6

نبض ممتلی

یہ وہ نبض ہے جو نہایت ہی صغیر اور متواتر ہوتی ہے ایسی نبض اکثر قوت کے کامل طور پر ساقط کے ہو جانے اور قربت الموت کے وقت ہوتی ہے یہ نبض دودی کے مشابہ ہوتی ہے لیکن اس سے زیادہ صغیر اور متواتر ہوتی ہے یہ اعصابی غدی کی انتہائی صورت ہوگی۔

7

نبض منشاری

(آرے کے دندانوں کی مانند)

یہ وہ نبض ہے جو بہت مشرف، صلب، متواتر اور سریع ہوتی ہے اسکی ٹھوکر اور بلندی میں اختلاف ہوتا ہے یعنی بعض اجزا سختی سے ٹھوکر لگاتے ہیں بعض نرمی سے اور بعض زیادہ بلند ہوتے ہیں اور بعض پست گویا ایسا محسوس ہوتا ہے کہ اس نبض کے بعض اجزاء نیچے اترتے وقت بعض انگلیوں کو ٹھوکر مار دیتے ہیں۔ یعنی ایک پورے کو جس بلندی سے ٹھوکر لگاتے ہیں اس سے کم دوسرے پورے کو یہ نبض اس امر کو ظاہر کرتی ہے کہ کسی عضو میں ورم پیدا ہو گیا ہے خاص طور پر پھیپھڑوں اور عضلات میں صاف ظاہر ہے کہ یہ عضلاتی اعصابی تحریک کی بگڑی ہوئی نبض ہے۔

نبض ذنب الفار، نبض ذو لفترہ، نبض واقع فی الوسط، نبض مسلی، مرتعش اور ملتوی وغیرہ بھی بیان کی جاتی ہیں، جن سے کسی مزاج کی واضح پہچان مشکل ہے، اس لئے ان کو چھوڑ دیا گیا ہے۔ طب قدیم کے تحت نبض کا بیان صرف اس لئے لکھ دیا ہے کہ طب قدیم کے اطباء بھی اس سے استفادہ کر سکیں۔ ساتھ ساتھ تجدید طب کے مطابق ان کی نشاندہی بھی کر دی گئی ہے کہ تجدید طب کے بھی اس سے مستفیض ہو سکیں۔

نبض کے بارے تجدید طب کی رہنمائی مکمل اور کافی ہے۔ مجدد طب حکیم انقلاب نے علم النبض پر بھی انتہائی محنت کے ساتھ تجدید کی اپنے تجربات و مشاہدات کی روشنی میں نبض کو انتہائی آسان کرتے ہوئے اسے بھی

اعضائے رئیسہ دل و دماغ و جگر کے ساتھ مخصوص کر دیا جو کہ فن طب میں ایک بہت بڑا کمال و انقلاب ہے۔ اس اعتبار سے قانون مفرد اعضا میں مفرد نبض کی اقسام صرف تین ہیں، جنہیں اعصابی نبض، عضلاتی نبض، اور غدی نبض سے موسوم کیا گیا ہے۔ پھر ہر ایک مرکب نبض کی اقسام کو انہیں اعضاء رئیسہ کے باہمی تعلق کے مد نظر چھ (۶) اقسام میں تقسیم کر دیا ہے، جو کہ بالترتیب درج ذیل مقرر ہیں

1۔ اعصابی عضلاتی

2۔ عضلاتی اعصابی

3۔ عضلاتی غدی

4۔ غدی عضلاتی

5۔ غدی اعصابی

6۔ اعصابی غدی

اب پہلے مفرد نبض کی شناخت و وضاحت کو بیان کیا جاتا ہے۔

اعصابی نبض

ایسی نبض جو قیصر ہو منخفض ہو، عریض ہو، لین ہو، بطی ہو اعصابی کہلاتی ہے۔ انگلیوں کو زور سے دبانے سے کلائی کے پاس محسوس ہو گی۔ یہ جسم میں بلغم اور رطوبت کی زیادتی کی علامت ہو گی۔

عضلاتی نبض

جب ہاتھ مریض کی کلائی پر آہستہ سے رکھا جائے، نبض اوپر ہی بلندی پر محسوس ہو، ساتھ ہی ساتھ صلب ہو اور سریع ہو اور قوی ہو تو ایسی نبض عضلاتی نبض کہلاتی ہے۔ ایسی نبض جسم میں خشکی، ریاح، سوداور بواسیری زہر کا اظہار کرتی ہے۔

غدی نبض

مریض کی نبض پر ہاتھ رکھیں اور آہستہ آہستہ انگلیوں کو دباتے جائیں۔ اگر نبض درمیاں میں واقع ہو تو یہ غدی نبض ہوگی۔ ایسی نبض طویل ہوگی، ضیق ہوگی۔ یہ جسم میں حرارت اور صفراء کی زیادتی کا اظہار ہے۔ حرارت سے جسم میں لاغری و کمزوری کی علامات ہوں گی۔ یاد رکھیں، جب طویل نبض مشرف بھی اور قوی بھی ہو تو عضلاتی ہوگی۔

خصوصی نوٹ

نبض بالکل اوپر بلندی پر عضلاتی، بالکل کلائی کے پاس پست اعصابی اور درمیان میں غدی ہوگی۔

مرکب نبض

قانون مفرد اعضاء میں مرکب نبض کو چھ تحاریک کے ساتھ مخصوص کر دیا گیا ہے جو کہ درج ذیل ہیں

اعصابی عضلاتی

جو نبض پہلی انگلی کے نیچے حرکت کرے اور باقی انگلیوں کے نیچے حرکت نہ کرے، اعصابی عضلاتی ہوگی۔ یہ نبض گہرائی میں ہوگی۔ بعض اوقات قلت الدم کی وجہ سے دل بے چین ہو تو تیزی سے حرکت کرتی محسوس ہوگی مگر دبانے سے فوراً دب جائے گی جیسا کہ نبض میں حرکت ہے ہی نہیں۔ عام حالات میں اعصابی عضلاتی نبض سست ہوتی ہے۔

اس کی تشخیصی علامات یہ ہیں۔

منہ کا ذائقہ پھیکا، جسم پھولا ہوا ہونا شہوت کم، دل کا ڈوبنا، رطوبت کا کثرت سے اخراج، پیشاب زیادہ آنا اور اس کا رنگ سفید ہونا، ناخنوں کی سفیدی اہم علامات ہیں۔

عضلاتی اعصابی

اگر نبض پہلی اور دوسری انگلی کے نیچے حرکت کرے اور باقی انگلیوں کے نیچے حرکت نہ کرے تو یہ نبض عضلاتی اعصابی ہوگی۔ مقامی طور پر مشرف ہوگی قدرے موٹائی میں ہوگی۔ ریاح سے پر ہونے کی وجہ سے ذرا تیز بھی ہوگی۔ رطوبت کا اثر اگر باقی ہو تو ست و عریض بھی ہو سکتی ہے۔

تشخیصی علامات

چہرہ سیاہی مائل اور اس پر داغ دھبے، چہرہ پھیکا ہوا، اگر کولسٹرول بڑھ گیا تو جسم پھولا ہوا کاربن کی زیادتی، ترش ڈکار، جسم میں ریاح اور خشکی و سردی پائی جائے گی۔

عضلاتی غدی

اگر نبض پہلی دوسری اور تیسری انگلی تک حرکت کرے اور چوتھی انگلی کے نیچے حرکت نہ کرے تو یہ نبض عضلاتی غدی ہوگی۔ مشرف ہوگی یعنی مقامی طوپر بالکل اوپر ہوگی۔ حرکت میں تیز اور تنی ہوئی ہوگی۔ یاد رکھیں نبض، اگرچہ چار انگلیوں تک بھی حرکت کرے، اگر وہ ساتھ ساتھ صلب بھی ہو اور مشرف و سریع بھی ہو تو عضلاتی غدی شدید ہوں۔

تشخیصی علامات

عضلات و قلب میں سکیٹر، فشار الدم، ریاح کا غلبہ، اختلاج قلب، جسم کی رنگت سرخی مائل جسم و جلد پر خشکی اور نیند کی کمی ہو گی۔

غدی عضلاتی

اگر نبض چار انگلیوں تک حرکت کرے لیکن وہ مقامی طور پر مشرف اور منخفض کے درمیان واقع ہو خفیق بھی ہو تو ایسی نبض غدی عضلاتی ہوتی ہے۔

تشخیصی علامات

جسم زرد، پیلا، ڈھیلا۔ ہاتھ پاؤں چہرے پر ورم۔ یرقان، پیشاب میں جلن، جگر و غدد اور غشائے مخاطی میں پہلے سوزش و ورم اور بالآخر سکیٹر شروع ہو جاتا۔

غدی اعصابی

اگر مقامی طور پر غدی نبض کا رجوع منخفض کی طرف ہو جائے تو یہ غدی اعصابی ہو گی یہ نبض رطوبت کی وجہ سے غدی عضلاتی سے قدرے موٹی ہو گی اور سست ہو گی۔

تشخیصی علامات

جگر کی مشینی تحریک ہے۔ آنتوں میں مڑور، پیچش، پیشاب میں جلن، عسر الطمث، نلوں میں درد، بلڈ پریشر اور خفقان وغیرہ کی علامات ہوں گی۔

اعصابی غدی

اگر نبض منخفض ہو جائے، عریض ہو جائے، قصیر ہو جائے تو ایسی نبض اعصابی غدی ہو گی انتہائی دبانے سے ملے گی۔

تشخیصی علامات

جسم پھولا ہوا، چربی کی کثرت، بار بار پیشاب کا آنا۔

بعض اطباء نے ہر نبض کے ساتھ علامات کی بڑی طویل فہرست لکھ کر دی ہے جسکی کہ ضرورت نہیں ہے کیونکہ ہمارے قانون مفرد اعضاء میں تو ہر تحریک کی جداگانہ علامات کو سر سے لیکر پاؤں تک وضاحت و تفصیل کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے۔ مثلاً جس طبیب کو اعصابی عضلاتی علامات معلوم ہیں تو وہ بخوبی جانتا ہے کہ اعصابی عضلاتی نبض کی کیا کیا علامات ہیں۔ اسی طرح دیگر تمام تحاریک کی نبض سے علامات کی تطبیق خود بخود پیدا ہو گئی ہے۔ ان کا یہاں پہ بیان کرنا ایک تو طوالت کا باعث ہو گا۔ اور دوسرا نفس مضمون سے دوری کا باعث ہو گا۔

مرد اور عورت کی نبض میں فرق

عورت کی نبض کبھی عضلاتی نہیں ہوتی کیونکہ عضلاتی نبض سے خصیتہ الرحم میں اور دیگر غدد میں سکون ہو کر جسم اور بچے کو مکمل غذا نہیں ملتی۔ اگر عورت کی نبض عضلاتی ہو جائے تو اس کو یا حمل ہو گا یا اس میں مردانہ اوصاف پیدا ہو جائیں گے جیسے آج کل کی تہذیب میں لڑکیاں گیند بلا وغیرہ کھیلتی ہیں یا اس قسم کے دیگر کھیل کھیلتی ہیں یا جن میں شرم و حیاء کم ہو جاتا ہے۔ اس طرح جن عورتوں کے رحم میں رسولی ہوتی ہے ان کی نبض کبھی عضلاتی ہو جاتی ہے اور ورم کی نبض کا عضلاتی ہونا ضروری ہے۔

(ماہنامہ رجسٹریشن فرنٹ مارچ ۱۹۷۰ء صفحہ نمبر ۹ تا ۱۰)

اہمیت نبض

جو لوگ نبض شناسی سے آگاہ ہیں اور پوری دسترس رکھتے ہیں ان کے لیے نبض دیکھ کر امراض کا بیان کر دینا بلکہ ان کی تفصیلات کا ظاہر کر دینا کوئی مشکل بات نہیں۔ ایک نبض شناس معالج نہ صرف اس فن پر پوری دسترس حاصل کر لیتا ہے بلکہ وہ بڑی عزت و وقار کا مالک بن جاتا ہے۔ یہ کہنا سراسر غلط ہے کہ نبض سے صرف قلب کی حرکات ہی کا پتہ چلتا ہے بلکہ اس میں خون کے دباؤ خون کی رطوبت اور خون کی حرارت کا بھی علم ہوتا ہے۔ ہر حال میں دل کی حرکات بدل جاتی ہیں جس کے ساتھ نبض کی حرکات اس کے جسم اور اس کے مقام میں بھی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں جس سے انسانی جسم کے حالات پر حکم لگایا جا سکتا ہے۔

راز کی بات

دل ایک عضلاتی عضو ہے مگر اس پر دو عددی پردے چڑھے ہوئے ہیں دل کے اوپر کا پردہ غشائے مخاطی اور غدی ہے اور اس کے اوپر بلغمی اور اعصابی پردہ ہوتا ہے۔ جو شریانیں دل اور اس کے دونوں پردوں کو غذا پہنچاتی ہیں۔ ان میں تحریک یا سوزش سے تیزی آجاتی ہے جس کا اثر حرکات قلب اور فعال شرائین پر پڑتا ہے جس سے ان میں خون کے دباؤ خون کی رطوبت اور خون کی حرارت میں کمی بیشی ظاہر ہو جاتی ہے۔

یہ راز اچھی طرح ذہین نشین کر لیں کہ

شریان میں خون کا دباؤ قلب کی تحریک سے پیدا ہوتا ہے جو اس کی ذاتی اور عضلاتی تحریک ہے۔

خون کی رطوبت میں زیادتی دل کے بلغمی اعصابی پردے میں تحریک سے ہوتی ہے۔

خون کی حرارت قلب کے غشائی غدی پردے میں تحریک سے پیدا ہوتی ہے اس طرح دل کے ساتھ اعصاب و دماغ اور جگر و غدد کے افعال کا علم ہو جاتا ہے۔

یہ وہ راز ہے جس کو دنیائے طب میں حکیم انقلاب نے پہلی بار ظاہر کیا۔ اس سے نبض کے علم میں بے انتہا آسانیاں پیدا ہو گئی ہیں۔

تشخیص کے چند اہم نکات

(۱)

حرکات جسم کی زیادتی سے تکلیف

جسم کے بعض امراض و علامات میں ذرا بھی ادھر اُدھر حرکت کی جائے تو ان میں تکلیف پیدا ہو جاتی ہے، یا شدت ہو جاتی ہے ایسی صورت میں عضلات و قلب میں سوزش ہوتی ہے۔ حرکت سے جسم میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔

(۲)

آرام کی صورت میں تکلیف

جب آرام کیا جائے تو تکلیف جسم بڑھ جاتی ہے اور طبیعت حرکت کرنے سے آرام پاتی ہے ایسی صورت میں اعصاب و دماغ میں سوزش و تیزی ہوتی ہے۔ آرام سے جسم میں رطوبت کی زیادتی ہو جاتی ہے۔

(تحقیقات الامراض والعلامات صفحہ نمبر ۱۱۱ تا ۱۱۲)

(۳)

خون آنا

اگر معدے سے لے کر اوپر کی طرف سر تک کسی مخرج سے خارج ہو تو یہ عضلاتی اعصابی تحریک ہو گی اور اگر جگر سے لے کر پاؤں تک کسی مخرج یا مجری سے خارج ہو تو یہ عضلاتی غدی تحریک ہو گی۔

ضروری نوٹ

تشخیص الامراض میں عضلاتی اعصابی اور عضلاتی غدی یا غدی عضلاتی اور غدی اعصابی وغیرہ تحریکات میں فرق اگر وقتی طور پر معلوم نہ ہو سکے تو کسی قسم کا فکر کئے بغیر اصول علاج کے تحت عضو مسکن میں تحریک پیدا کر دینا کافی وشافی ویقینی علاج ہے۔

تشخیص کی مروجہ خامیاں

طب یونانی وطب اسلامی میں تشخیص کا پیمانہ نبض و قارورہ ہے۔ ملک بھر کے لاکھوں مطب کا چکر لگا لیں گنتی کے چند مطب ملیں گے جن کو چلانے والے اطباء نبض و قارورہ سے تشخیص کرنے کی صلاحیت رکھتے ہوں اور نہ ہی یہ علم اب طبیہ کالجوں میں پوری توجہ سے پڑھایا جاتا ہے۔ شاید ہی ملک کا کوئی طبی ادارہ نبض و قارورہ سے اعضاء کے غیر طبعی افعال اور اخلاط کی کمی بیشی کی پہچان پر دسترس کی تعلیم دیتا ہو۔ اب تک تو طب یونانی کا ایسا کوئی ادارہ دیکھا نہیں، دیکھنے کی خواہش ضرور ہے۔ اعترافِ حقیقت بھی حسن اخلاق کی اصل ہے قانون مفرد اعضاء کے اداروں سے تعلیم وتربیت یافتہ اطباء نبض و قارورہ سے تشخیص پر کافی حد تک دسترس رکھتے ہیں۔

اس طرح مذاکرہ، دال تعرف ماتقدم جو کہ مریض ومعالج میں اعتماد کی روح رواں ہیں مگر اس دور کے معالجین ان حقائق سے دور کا واسطہ بھی نہیں رکھتے۔ مریض نے جس علامت کا نام لیا اسی کو مرض قرار دے کر بنے بنائے مجربات کا بنڈل اس کے ہاتھ میں تھما دیا جاتا ہے۔

اگر کوئی ادارہ تشخیص کا دعویٰ بھی کرتا ہے اس کی تشخیص کا جو انداز ہے، اس پر بھی ذرا غور کریں۔ تمام طریقہ ہائے علاج میں پیٹ میں نفخ ہو یا قے، بھوک کی شدت ہو یا بھوک بند، تبخیر ہو یا ہچکی بس یہی کہا جائے

گا کہ پیٹ میں خرابی ہے ان علامات میں اعضائے غذایہ کی بہت کم تشخیص کی جائے گی۔ اگر کسی اہل فن نے پیٹ کی خرابی میں معدہ، امعاء، جگر، طحال اور لبلبہ کی تشخیص کر بھی لی تو اس کو بہت بڑا کمال خیال کیا جائے گا۔ لیکن اس امر کی طرف کسی کا دھیان نہیں جائے گا کہ معدہ امعاء وغیرہ خود مرکب اعضاء ہیں اور ان میں بھی اپنی جگہ پر عضلات، اعصاب اور غدد واقع ہیں مگر یہاں پر سب ہی صرف معدہ کو مریض کہا جاتا ہے جو ایک مرکب عضو ہے۔ یہاں پر بھی معدہ کے مفرد اعضاء کی طرف دھیان نہیں دیا جاتا حالانکہ معدہ کے ہر مفرد عضو کی علامات بالکل مختلف اور جدا جدا ہیں مگر تشخیص ہے کہ کلی عضو کی کی جارہی ہے اور علاج بھی کلی طور پر معدہ کا کیا جارہا ہے نتیجہ اکثر صفر نکلتا ہے ناکام ہو کر نئی مرض ایجاد کردی جاتی ہے ایک نئی مرض معلوم کرنے کا کارنامہ شمار کر لیا جاتا ہے۔

فافہم، جب معدہ کے اعصاب میں سوزش ہوتی ہے تو اس کی صورتیں اور علامات معدہ کے عضلات کی سوزشوں سے بالکل جدا ہوتی ہیں اسی طرح جب معدہ کے غدد میں سوزش ہوتی ہے تو اس کی علامات ان دونوں مفرد اعضاء کی سوزشوں سے بالکل الگ الگ ہوتی ہیں پھر سب کو صرف معدہ کی سوزش شمار کرنا تشخیص اور علاج میں کس قدر الجھنیں پیدا کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ یورپ، امریکہ کو بھی علاج میں ناکامیاں ہوتی ہیں اور وہ پریشان اور بے چین ہیں اور اس وقت تک ہمیشہ ناکام رہیں گے جب تک کہ علاج اور امراض میں کسی مرکب عضو کی بجائے مفرد عضو کو سامنے نہیں رکھیں گے۔ امراض میں مفرد اعضاء کو مدنظر رکھنا مجدد طب حکیم انقلاب المعالج دوست محمد صابر ملتانی کی جدید تحقیق اور عالمگیر کارنامہ ہے مجدد فطرت اور قانون قدرت سے (***Simple organ theory***) طب کا یہ نظریہ مفرد اعضاء مطابقت رکھتا ہے۔

اس سے نہ صرف تشخیص میں آسانیاں پیدا ہو گئی ہیں بلکہ ہر مرض کا علاج یقینی صورت میں سامنے آگیا ہے۔

اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ مرکب عضو میں جس قدر امراض پیدا ہوتے ہیں ان کی جدا جدا صورتیں سامنے آجاتی ہیں۔ ہر صورت میں ایک دوسرے سے ان کی علامات جدا ہیں، جن سے فوراً یہ پتہ چل جاتا ہے کہ اس عضو کا کون سا حصہ بیمار ہے پھر صرف اسی حصہ کا آسانی سے علاج ہو سکتا ہے۔

اب ٹی بی ہی کو لیجئے کہ یہ کوئی بیماری نہیں ہے یہ تو اصل بیماری کی ایک علامت ہے۔ انسان میں آخر کونسا پرزہ خراب ہے جب معالج کو پتہ تک ہی نہیں کہ کون سا پرزہ خراب ہے تو وہ کیسے ٹھیک کرے گا انسانی جسم بھی تو ایک مشین ہے اس میں بھی تو پرزے ہیں جب یہ مشین خراب ہوتی ہے تو دراصل کوئی پرزہ ہی تو خراب ہو جاتا ہے اسی طرح شوگر، بلڈ پریشر وغیرہ کوئی امراض نہیں بلکہ کسی نہ کسی پرزے کی خرابی کی علامات ہیں۔

اس لئے صحیح اور کامیاب معالج وہی ہو گا جو صرف علامات کی بنیاد پر علاج کرنے کی بجائے اجزائے خون، دوران خون اور افعال الاعضاء کے بگاڑ کو سمجھ کر تشخیص و علاج کرے گا۔ اس کی ایک دوائی ہی سر سے لے کر پاؤں تک کی تکلیف دہ علامات کو ختم کر دے گی۔ انشاء اللہ

ہیپاٹائٹس بی اور سی

بلڈ کینسر

استسقاء (پیٹ میں پانی پڑ جانا

انتڑیوں کا کینسر والسر

کافی دن تیاری پہ لگے بڑی تسلی سے دوائی کو تیار کیا گا ہے بگا ہے صاحب نسخہ استاد الحکماء جناب محمود رسول بھٹہ صاحب سے بھی ہدایات لیتا رہا ہوں۔ نسخے کی تیاری میں تھوڑی تبدیلی کی ہے۔ ترکیب کچھ یوں ہے

تازہ ہلدی 30 کلو لیں آج کل عام مل جاتی ہے۔ اسکو کوٹ کر یا گرینڈر سے پانی نکالیں۔ تقریباً 22 لیٹر پانی

نکلے گا اس پانی سے 16لیٹر عرق کشیدہ کریں۔ آپ نے عرق نکال لیا اب ایک لوہے کی کڑاہی لیں باقی کسی اور دھات حتی کہ سٹیل تک کی نہ ہو مکمل لوہے کی لینی ہے اس میں ایک پاؤ پھٹکڑی سفید پیس کر ڈال لیں موٹی موٹی ہی پیس لیں اس کے نیچے آگ جلا دیں پھٹکڑی پانی کی شکل اختیار کر جائے گی جب پھٹکڑی پانی ہو جائے تو اس میں تھوڑا تھوڑا عرق جلدی ڈال کر حل کرتے جائیں جب پہلے والا عرق خشک ہونے لگے تو پھر تھوڑا عرق ڈالنا ہے اسی طرح سارا عرق

16 لیٹر ختم کرنا ہے جب سب عرق ختم ہو جائے تو پھٹکڑی بھی خشک ہو جائے تو اسے نیچے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اب بہترین سی ملٹھی لے کر اس کا آٹا تیار کریں یہ ملٹھی کا سفوف آدھا کلو لینا ہے اب اس میں وہ تیار شدہ پھٹکڑی شامل کر کے اچھی طرح یکجان کر لیں بس دوا تیار ہے چاہے تو کیپسولوں میں بھر لیں چاہے تو سفوف ہی رکھیں آدھا گرام سے ایک گرام تک حسب ضرورت دو وقت مریض کو دیں تین وقت بھی دے سکتے ہیں انشاء اللہ مذکورہ امراض ہیپاٹائٹس بی سی بلڈ کینسر استسقاء اور انتڑیوں کے کینسر والسر انتڑی میں بھی اکسیری فوائد کی حامل دوا ہے۔ رزلٹ سو فیصد آئے گا۔ مزید بہتری کے لیے

ہیپاٹائٹس کے مریض عرق کاسنی اور مکو سے استعمال کریں جس کی ترکیب کچھ یوں ہے کہ آدھا کلو مکو ایک پاؤ بیج کاسنی اور ایک پاؤ بیخ کاسنی۔ 15لیٹر پانی میں بھگو کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں 10لیٹر عرق کشیدہ کریں کینسر کے مریض عرق دھماسہ اور سمبلو کے ساتھ دوائی کو استعمال کریں کوشش کریں عرق خود تیار کریں جیسا کہ میں بھی دوائی کے ساتھ عرق کشیدہ کیے ہیں

دھماسہ بوٹی آدھا کلو جڑ سمبلو 2 کلو۔ 15لیٹر پانی میں بھگو کر رکھ دیں اور 10لیٹر عرق کشیدہ کریں

میاں محمد احسن

اکسیر معدہ

انار دانہ۔ بیخ مدار ہر ایک 30 گرام

دانہ الائچی کلاں۔ نمک ہندی۔ نوشادر ہر ایک 40 گرام

فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ جو کھار۔ قلمی شورہ ہر ایک 20 گرام

ست پودینہ 4 گرام

خوراک

500-1000 ملی گرام کیپسول

امراض معدہ میں نہایت زود اثر ہے

میاں محمد احسن

کشتہ چاندی شنگرف والا۔ پوسٹ نمبر 1

ھوالحکیم

برادہ چاندی 1 تولہ

شنگرف رومی 2 تولہ

خس برنج 3 کلو

شنگرف کو آب ادرک 50 گرام میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔

ایک مٹی کی کٹالی میں آدھی شنگرف نیچے اور آدھی اوپر بچھا کر درمیان میں برادہ چاندی رکھ دیں اور ایک عدد رس لیموں اوپر نچوڑ دیں۔ گلکمت کریں جب خشک ہو جائے تو دوبارا گلکمت کریں یعنی دوبار گلکمت کریں

خشک ہونے پر چھلکا مونجی یعنی پھک 3 کلو تندور میں بچھا کر درمیان میں کنالی رکھ کر ایک کوئلہ سے آگ
دیں جب سارا چھلکا مونجی جل کر راکھ ہو جائے تو سرد ہونے پہ کنالی نکال لیں
کھرل کر کے محفوظ رکھیں

خوراک

صرف ایک رتی مسکہ گاو میں رکھ کر
سال بھر میں سات دن سات خوراکیں کافی ہے
اس کے ساتھ دودھ گھی اور مرغن غذا ضرور استعمال کریں۔
نامردی کو ختم کرتا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے
اعصابی کمزوری، پٹھوں میں درد کھچاو دور کرتا ہے۔رنگت کو سرخ کرتا ہے۔کھایا پیا خوب ہضم ہو کر جزوِ بدن بنتا ہے
بے شک یہ ایک شاندار و کامل دوا ہے

عرق النساء جوڑ درد پوسٹ نمبر 2

زراوند 2 تولہ
کلونجی 4 تولہ
سنڈھ 4 تولہ
سورنجان تلخ 4 تولہ
دارچینی 4 تولہ

سفوف بنا کر گوند کیکر کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی صبح و شام ہمراہ پانی

جوڑ درد۔ عرق النساء۔ نقرس۔ وجع مفاصل میں استعمال کریں

میاں محمد احسن

بلغمی کھانسی۔ بلغمی دمہ۔ محلل ریاح۔ قبض کشا۔ پیٹ درد اور باد گولہ کے لیے

سب سے پہلے میں شکریہ ادا کرتا ہوں معزز حکماء کرام اور ممبران کا۔ جنہوں نے میری والدہ صاحبہ کے انتقال پہ میرے دکھ میں میرا ساتھ دیا۔ تعزیت کی۔ دعا مغفرت کی۔ کلام پڑھ کر بخشا اور سعودیہ میں موجود 2 دوستوں نے عمرہ کر کے ثواب والدہ ماجدہ صاحبہ کو بھی بخشنے کا وعدہ کیا۔ میں سب دوست احباب کا مشکور ہوں

بس یہ نظام قدرت ہے ہر ایک نے اس دنیا فانی سے جانا ہے۔ کامیاب مسافر وہ جو اپنے عہد پہ قائم رہا یعنی اللہ رب العزت کی بندگی کی۔

بہدف ہے آج کا نسخہ انتہائی آسان اور تیز

پھول مدار تازہ انکھلے یعنی جنکا منہ بند ہو 6 تولہ

اجوائن دیسی 3 تولہ

نمک سیاہ 3 تولہ

اجوائن اور نمک کو الگ الگ کھرل کریں

آک کے پھول میں تھوڑا تھوڑا ملا کر کھرل کرتے جائیں اور سایہ میں خشک کر کے محفوظ کرلیں

1 سے 2 ماشہ تک ہمراہ گرم پانی سے دیں
بلغمی کھانسی۔ بلغمی دمہ۔ محلل ریاح۔ قبض کشا۔ پیٹ درد اور باد گولہ کے لیے مجرب ہے

میاں محمد احسن

عرقیات کی افادیت

عرق مقدار، معیار، اور طبی اصولوں کے مطابق کشید کیا گیا ہو، تو بفضلہ انجیکشن سے پہلے اثر کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے
معدہ کو عرق ہضم کرنے کے لیے محنت نہیں کرنا پڑتی بلکہ جلد ہی جسم کا حصہ بن کر شفایابی سے ہمکنار کرتا ہے
اگر عرقیات کو دیگر ادویات کے ساتھ بطور بدرقہ استعمال کیا جائے
تو ادویات کا اثر کئی گنا بڑھ جاتا ہے
شفایابی کی مدت کم ہو جاتی ہے

(عرق قلبی)

عرق گلاب سہ آتشہ
عرق سونف سہ آتشہ
برابر وزن مکس کر لیں

مقدار خوراک

60 سے 90 ملی لیٹر تک دن میں دو سے تین بار

جواہر مہرہ کے ساتھ

یا دیگر ادویات معالج کی تجویز کردہ کے ساتھ

فوائد

کولیسٹرول کو کنٹرول کر کے ہائی بلڈ پریشر جیسے امراض کو ٹھیک کرتا ہے. دل کی بند شریانوں کو 15 دن سے 3 ماہ کے عرصے میں کھول دیتا ہے. بائی پاس آپریشن جیسی مہنگی سرجری سے بچاتا ہے

ساری زندگی دل کی ادویات کھانے سے بچاتا ہے

معدہ کے افعال کو بہتر کر کے صحت کے اجڑے ہوئے گلشن کو نئی بہار دیتا ہے

مابعد اثرات سے پاک ہے

(عرق سونف)

ایک کلو سونف سے 10 لیٹر عرق کشید شدہ معدہ کے اکثر امراض میں انتہائی مفید نتائج دیتا ہے

اکیلا عرق سونف ہی بعض مرتبہ بھاری بھر کم ادویات سے بازی لے جاتا ہے

بدہضمی، متلی، قے وغیرہ میں جوارش انارین کے ہمراہ

بار بار پاخانہ آنا اور قوام پتلا ہو جوارش انارین کے ساتھ

معدہ خرابی کی وجہ سے ریاح، پیشاب کی زیادتی، تبخیر، بھوک نہ لگنا، منہ کی بدبو، بواسیر بادی وغیرہ میں جوارش جالینوس کے ہمراہ

(عرق گاؤزبان)

ایک کلو گاؤزبان سے 10 لیٹر عرق کشید شدہ

خفقان، دماغی کمزوری، نظر کی کمزوری، سر درد، اور جگر کے امراض وغیرہ میں بھی بہترین نتائج کا حامل ہے

دماغی امراض میں خمیرہ گاؤزبان

آنکھوں سے پانی وغیرہ کے آنے میں اطریفل کشنیز وغیرہ کے ہمراہ

بال گرنے کیلئے خمیرہ بادام وغیرہ مرگی کی ادویات کے ساتھ

جگر کی ادویات کے ساتھ وغیرہ

مقدار خوراک

30 ملی لیٹر سے 60 ملی لیٹر دن میں 2 بار

(عرق اجوائن)

ایک کلو اجوائن سے 13 لیٹر کشید شدہ عرق

معدہ کی کمزوری، ملیریا بخار، درد شکم، گنٹھیا، جیسے امراض میں بہترین اثرات کا حامل ہے

ان بیماریوں کی ادویات کے ساتھ استعمال کرانے سے نتائج اچھے ہو جاتے ہیں

مقدار خوراک

10 ملی لیٹر سے 30 ملی لیٹر آدھا کپ پانی ڈال کر

(عرق کاسنی)

ایک کلو تخم کاسنی سے 10 کلو کشید شدہ عرق

حرارت جگر، ورم جگر ہیپاٹائٹس، ورم معدہ، وغیرہ جیسے امراض میں ایک نعمت ہے

حرارت جگر میں جوارش انارین،

انار کے رس، ورم معدہ میں ہلدی، سونف، ملٹھی کے مرکب کے ساتھ

خواتین کے ورم رحم میں عرق کاسنی، عرق مکو برابر مکس کر کے دیگر ادویات کے ساتھ

(عرق مکوہ)

ایک کلو مکوہ سے 10 لیٹر کشید شدہ عرق

ورم معدہ، ورم جگر، ورم رحم، استسقاء، جیسے امراض میں مستعمل ہے

جوڑ درد میں جب ورم ٹھیک نہ ہو رہا ہو تو دیگر ادویات کے ساتھ عرق مکو کا استعمال چند دن میں بفضلہ شفایابی سے ہمکنار کرتا ہے

ورم رحم کیلئے تو زبردست نتائج کا حامل ہے

ورم رحم کی وجہ سے اگر حمل نہ ہو تو عرق مکو پر اعتماد کیا جا سکتا ہے

(عرق پودینہ)

ایک کلو جنگلی پودینہ سے 10 لیٹر کشید شدہ عرق

متلی، قے، درد شکم، پیٹ میں گیس، پیٹ کے کیڑے، بد ہضمی، پیٹ کا بڑھنا، پیشاب کا رک کر آنا، جیسے امراض کے لیے لاجواب ہے

امراض بالا کی ادویات کے ساتھ عرق پودینہ کا استعمال حیران کن نتائج دیتا ہے

بعض امراض میں خود معالج نتائج دیکھ کر حیران رہ جاتا ہے

نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے چہرے کے دانوں کیلئے بہترین رزلٹ دیتا ہے

(عرق چہار)

سونف، پودینہ، اجوائن، پھول گلاب ایک ایک پاؤ

چاروں برابروزن ایک کلو سے 10 لیٹر کشید شدہ عرق

عرق چہار کو اپنی سمجھ کے مطابق جتنا وسیع استعمال کریں گے۔ اس کے شفائی اثرات آپ پر کھلتے جائیں گے پیٹ کے اکثر امراض، جوڑ درد، گنٹھیا، نقرس، پرانے بخار، جیسے امراض کیلئے شفا بخش اثرات سے بھرپور ہے مریض کے حالات کے مطابق معالج استعمال کا مشورہ دے سکتا ہے

عرق چہار، عرق مکوہ، عرق کاسنی برابروزن مکس کر کے چائے کا ایک کپ دن میں تین سے پانچ بار تک گنٹھیا جیسے امراض کا شافی علاج ہے جب ہم عرق بناتے تھے اس وقت ایک معالج ہم سے عرق لیتے تھے وہ گنٹھیا کے مریضوں کو پانی پینے سے روک کر یہی عرق استعمال کراتے تھے اور 95 فیصد کامیاب ہوتے تھے

Muhammad Javed

مولد حرارت

رائی 5 تولہ۔ بارہ سنگا 2 تولہ۔ شنگرف ڈیڑھ تولہ۔ ازراقی مدبر 1 تولہ

شنگرف کی چمک ختم کریں بارہ سنگا اور دوسری ادویہ باریک کرلیں

500 ملی گرام کیپسول بھرلیں

حرارت کی کمی دور ہوگی۔ دمہ اعصابی یا عضلاتی میں بھی مفید ہے۔

شوگر کے مریض جو وزن اٹھا نہیں سکتے ان کے لیے آب حیات ہے

مولد مغز

ثعلب مصری۔ مغز پستہ۔ مغز بادام۔ موصلی سفید۔ مغز کدو۔ چھالکا اسبغول۔ جو ہر خصیہ ہر ایک 10 تولہ۔ مغز جیاپوتا 5 تولہ

کشتہ نقرہ 3 تولہ۔ کشتہ قلعی 5 تولہ

سفوف بنا کر 2۔3 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے 40 دن

ادرک کے فوائد

1

یہ مقوی باہ کاسر ریاح ہاضم ہے اس کو امراض معدہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ مقوی باہ معجونوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

2

مقوی حافظہ اور ذہن ہے۔ خاص طور پر بلغمی مزاج والوں کے لیے بہترین دوا ہے۔

3

ادرک ادرک ملین بھی ہے اور قاتل کرم شکم یعنی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔

4

نفخ شکم، درد شکم، ضعف اشتہار وغیرہ میں مفید ہے۔

5

سنا کی ترید اور دیگر مروڑ پیدا کرنے والی ادویہ کی اصلاح کرتی ہے۔

6

اس کا مربہ اصلاح معدہ کے لیے مفید ہے اور خاص طور پر پیٹ درد میں تو بے حد مفید ہے۔

7

آنتوں اور معدہ کی رطوبت کی وجہ سے دست آتے ہوں تو یہ قبض پیدا کر کے دست بند کرتی ہے۔

8

ریاحی دردوں مثلاً گنٹھیا، فالج، درد پشت، درد کمر میں بیرونی طور پر تیل میں جلا کر یا دیگر ادویہ کے ہمراہ تیل بنا کر مالش کی جائے تو فوری فائدہ ہوتا ہے۔

9

بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے جالا، پھولا، دھند صاف ہو جاتے ہیں اس کا بہترین طریقہ تو یہ ہے کہ اس کا پانی نکال کر چھان کر آنکھ میں لگایا جائے۔

10

بادی دور کرنے کے لیے ادرک کا استعمال تیر بہدف ہے۔ اس لیے سمجھدار لوگ گوبھی یا پھر بادی سبزیوں میں ادرک کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

11

سردی کی کھانسی میں ادرک کو شہد میں ملا کر استعمال کرنے سے آرام ملتا ہے۔

12

فالج کا مریض اگر ادرک کا مربہ اور جائفل چوستا رہے تو فالج سے جلدی صحت ہو جاتی ہے۔

13

کان کے درد کے لئے کان میں ادرک کے پانی کے چند قطرے ٹپکانے سے فوری آرام ہوتا ہے۔

14

میں کچا ادرک آدھ تولہ ***Hatescernia***۔ ادرک گردوں اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ خلوے کی درد یعنی

کھانے کے بعد کھانا مفید ہے۔

15

دمہ اور کھانسی میں ادرک کا استعمال بے حد مفید ہے۔

16

دانتوں کی ترشی دور کرنے کے لئے ادرک ایک تولہ گھی میں بھون کر تین ماشہ نمک ملا کر دانتوں پر ملنا بے حد

مفید ہوتا ہے۔

17

سنگرہنی کے مرض میں خشک ادرک (یعنی سونٹھ) کو بریاں کر کے چھاچھ کے ہمراہ دن میں دو تین مرتبہ

پلانے

سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

18

عورتوں کے مرض سیلان الرحم میں جوارش زنجبیل یا پھر معجون زنجبیل ایک چمچہ چائے والا ہمراہ پانی صبح و شام

کھلانا فائدہ مند ہوتا ہے۔

19

کھانا کھانے سے پہلے ادرک کھانے سے حلق اور زبان صاف ہو جاتی ہے۔

20

پیٹ کے درد میں ادرک کو کوٹ کر آٹے میں ملا کر روٹی بنا کر کھلانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے۔ اور مرض اعادہ نہیں کرتا۔

21

سردی سے زکام ہونے کی صورت میں ادرک کی چائے پینا فوری آرام کا باعث ہوتا ہے۔

22

ادرک کا رس اور دودھ ملا کر سونگھنے سے سر درد دور ہو جاتا ہے۔

23

ادرک کا رس تلسی کے پتوں کا رس شہد اور مور کے پروں کے چاندوں کی راکھ ملا کر چاٹنا قے کو روکتا ہے۔

24

صفرا کی وجہ سے پیدا ہونے والا ضعف ہضم ادرک کے رس میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے دور ہو جاتا ہے۔

25

ادرک ترپھلا (یعنی مساوی الوزن ہریڑ۔ بھیڑہ، آملہ) اور گڑ ملا کر کھانا یرقان کو دور کر دیتا ہے۔

26

درد ریح کو دور کرنے کے لئے اگر ادرک کا رس اجوائن خراسانی میں گھوٹ کر متاثرہ حصے پر لگایا جائے تو بہت فائدہ ہوتا ہے۔

27

مسوڑھوں کے مرض میں خاص طور پر پھول جانے کی صورت میں دانت کے نیچے ادرک کا ٹکڑا دبا کر رکھتے ہیں اور اندرونی رخسار کی طرف دبانے سے فوری آرام ہوتا ہے۔ بادی کا پانی خارج ہو جاتا ہے۔ اور درد وغیرہ

ٹھیک ہو جاتی ہے۔

28

بلغم دور کرنے کے لئے ادرک بطور غذا اور دوا دونوں صورتوں میں بے حد مفید ہے۔

29

بچوں کی کھانسی کی صورت میں انہیں ادرک کا عرق شہد میں ملا کر دینے سے کھانسی کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

30

جسمانی طاقت کے لئے ادرک کو گھی میں بھون کر چینی ملا کر ایک چمچ چائے والا اس کا سونف بنا کر روزانہ استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

31

اس کا استعمال غضب کی بھوک لگاتا ہے۔

32

ادرک کا مربہ بے شمار بیماریوں کا علاج ہے۔ مربہ بنانے کی ترکیب درج ذیل ہے۔ بغیر ریشے کی موٹی ادرک آدھ کلو کو چھیل کر لمبی قاشوں کی صورت میں کاٹ لیں۔ پھر نمک ملے پانی میں ان کو جوش دیں جب قدرے گل جائیں تو پانی علیحدہ کر دیں۔ اور آدھ کلو چینی کی الگ سے بنی ہوئی گرم گرم چاشنی میں ڈال دیں پھر جوش اس وقت تک دیں کہ وہ گاڑھی ہو جائے بس مربہ تیار ہے۔ اس کو چینی کے مرتبان یا پھر شیشے کے جار میں محفوظ کر لیں اور حسب ضرورت استعمال میں لائیں۔ خیال رہے کہ مربہ نکالتے وقت گیلے چمچے کا استعمال نہ کریں۔ ورنہ مربے کے خراب ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے۔

33

کیل اور مہاسے دور کرنے کے لئے سونٹھ تین تولہ زیرہ سیاہ تین تولہ کالی مرچ ڈیڑھ تولہ خشک پودینہ تین تولہ ان تمام ادویہ کو کوٹ کر سفوف بنالیں پھر یہ سفوف ہمراہ پانی دن میں دوبار استعمال کریں شفا ہوگی۔

34

ادرک کے خولنجاں اور پستہ ہم وزن کے ہمراہ استعمال کرنے سے قوت باہ میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔

معجون کثیر الفوائد

2 کلو لونگ 10 کلو آب پیاز میں خشک ہو رہے ہیں

نسخہ

لونگ 100 گرام کو آب پیاز سفید میں بھگو دیں۔ پانی اتنا ہو کہ لونگ سے دو انگل اوپر۔ خشک ہونے دیں۔

جب آب پیاز خشک ہو جائے تو سفوف بنالیں

30 گرام اذراقی کو روغن زرد میں مدبر کر کے سفوف کرلیں۔ لونگ اور اذراقی مدبر کا سفوف مکس کر کے

20 گرام آب دھتورہ کا چھانٹا دیتے جائیں اور خوب کھرل کریں

50 گرام کو کنار کا رب تیار کریں۔ سفوف بالا کو اس رب میں ملا کر کھرل کریں۔ شہد خالص 300 گرام ملا کر معجون بنالیں 3۔2 ماشہ صبح و شام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ

کوئی دعویٰ نہیں البتہ جو فوائد لکھوں گا ان پہ انشاء اللہ پورا اترے گا۔

دائمی نزلہ و زکام چاہے 10 سال پرانا ہو ٹھیک ہو جائے گا

پٹھوں کا درد اور جوڑوں کا درد۔ سوجن ٹھیک کرے گا

اعصابی کمزوری دور کر کے جسم کو جاندار بنائے گا

سرعت انزال اور احتلام کو رفع کرے گا

ممسک بے حد درجہ کا ہے۔ جو لوگ وقت خاص میں ٹائمنگ کا رونا روتے ہیں وہ ایک دفعہ ضرور استعمال کریں

آپ کی سوچ سے زیادہ رزلٹ ملے گا۔

کمی انتشار کے لیے بھی اکثیر الاثر ہے

کوئی بھی دوا اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں

میاں محمد احسن

سفوف قوت امساکیہ

مغز تخم تمر ہندی 25 گرام

مصطگی رومی 25 گرام

ثعلب مصری 25 گرام

موصلی انڈین 25 گرام

مغز تخم خیارین 25 گرام

کشتہ قلعی 18 گرام

مغز بنولہ 12 گرام

طباشیر کبود 12 گرام

الائچی خورد 6 گرام

زعفران 3 گرام

کوزہ مصری 60 گرام

سفوف بنا کر 3 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے

14 دن کا استعمال با پرہیز کریں

آپ قدرتی فٹنس پہ واپس آجائیں گے۔

مقوی باہ اور امساک پیدا کرتا ہے

میاں محمد احسن

ناف ٹلنا

بچہ جب شکم مادر میں ھوتا ھے تو ماں کے جگر سے خون میں اور حبل السری سے *HABAL-UL-SARA* حبل السری ناک کے ذریعے ناف سے گذر کر بچہ کے جگر میں داخل ھوتا ھے اور جگر سے قلب اور تمام جسم کو تغذیہ بخشتا ھوا واپس اسی طرح سے ماں کے جگر میں آجاتا ھے

جب بچہ پیدا ھو جائے تو نال کاٹ دی جاتی ھے اور بچہ کو منہ کے راستے غذا ملنی شروع ھوجاتی ھے. آپ اپنی ناف میں انگلی رکھ کر محسوس کریں کہ خون کا کچھ حصہ بذریعہ ورید ناف تک آتا ھے. اب یہ چونکہ بند ھوتی ھے تو دھکا دیکر واپس ھو جاتا ھے اور یہیں ھماری انگلی کو محسوس ھوتا ھے.

اب کسی وجہ سے ناف یا تو اتر کے نچلی طرف چلی جاتی ھے یا ایک آدھ انچ اپنی جگہ سے اوپر کھسک جاتی ھے.

دونوں کی علامات اور علاج الگ الگ ھیں
ناف اتر کے نچلی طرف آنا
دست بند نہ ھونا
کھانا ھضم نہ ھونا
ھر وقت پیٹ میں وزن محسوس ھونا
سینہ کی جلن
پیاس کی شدت
سرچکرانا،متلی،ریح وغیرہ

علاج

پھٹکڑی 6 گرام + مکو خشک دس گرام + آنبہ ھلدی دس گرام .
سب پیس کر ویسلین میں مکس کرکے نیم گرم پیٹ پر تین روز مالش کرکے چوتھے دن ھلکی مالش نیچے سے اوپر کریں .
ٹھیک ھو جائیگی
2. ناف ھٹ کر اوپر ھونا..
آنتوں کی حرکت سست ھوکر ھاضمہ بگڑ جاتا ھے
کھانا معدہ میں کئی کئی گھنٹے پڑا رھتا ھے
بعض اوقات ترش رطوبت منہ تک آجاتی ھے
رات کو سانس لینے میںدمہ جیسی حالت
دل کا اختلاج ھونا
گیس کی پریشانی وغیرہ

علاج

صندل سفید تولہ
مکو خشک تولہ
بالچھڑ تولہ

گل سرخ تولہ
پانی میں پیس کر تین روز ناف پر لیپ کرائیں . چوتھے روز ہلکی مالش اوپر سے نیچے کریں . درست ہوگی
ایک عام دیہاتی طریقہ یہ بھی ھے کہ ایک دھاگہ لے دونوں پستانوں کی نوک پر رکھ کر اتنا دھاگہ کاٹ لیں . اب دائیں پستان پر ایک سرا رکھیں اور دوسرا ناف پر، پھر دائیں پستان والا سرا اٹھا کر بائیں پستان پر رکھیں جبکہ ناف والا سرا وھیں رھے . اگر دونوں میں فرق ھو تو اسکا مطلب ھے کہ ناف ٹل گئی ھے

اپنڈکس

اپنڈکس یا ضمیمہ انسانی جسم کا وہ عضو ہے جسے اکثر افراد آپریشن کر کے نکلوا دیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اس کے بغیر بھی ہم ٹھیک ہی رہیں گے۔ویسے اگر اسے نہ بھی نکلوایا جائے تو اکثر اس میں کسی گڑبڑ کا اندازہ لوگ درد کی شکل میں لگاتے ہیں۔

اہم بڑی آنت سے جڑا یہ عضو جو کہ معدے کے دائیں جانب نچلے حصے میں ہوتا ہے، کی علامات کچھ ہٹ کر بھی سامنے آسکتی ہیں۔ویسے تو درد ناف کے قریب سے شروع ہو کر بتدریج اس جانب پھیلتا ہے جہاں اپنڈکس ہوتا ہے مگر جیسا کہ بتایا جاچکا ہے کہ یہ سب سے عام علامت ہے۔ مگر اس کی کچھ ایسی علامات بھی ہوتی ہیں جن اسے لوگ واقف نہیں ہوتے اور ان کو جان لینے سے صرف ادویات سے بھی علاج ممکن ہو جاتا ہے اور سرجری کی ضرورت نہیں رہتی۔

اگر اچانک سے آپ کو بھوک لگنا ختم ہو جائے (چاہے ناشتہ ہو، دوپہر یا رات کا کھانا) تو یہ اس بات کا اشارہ ہے کہ معدہ کسی گڑبڑ کی جانب نشاندہی کر رہا ہے، طبی ماہرین کے مطابق اپنڈکس کے مریضوں میں عام طور پر کھانے کی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ ویسے تو متلی یا قے کی شکایت کئی وجوہات کی بنا پر ہو سکتی ہے تاہم اگر اپنڈکس کے مرض کی علامت ہو تو منہ سے نکلنے والا مواد ہمیشہ جسم میں درد کی لہر بھی دوڑاتا ہے جس پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔

غذائی نالی میں انفیکشن یا ورم کے نتیجے میں نظام ہاضمہ متاثر ہوتا ہے جس سے قبض یا ہیضے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے، یہی وجہ ہے کہ اپنڈکس کے شکار اکثر افراد میں یہ دونوں امراض شروع میں سامنے آتے ہیں جنہیں آسانی سے نظر انداز کر دیا جاتا ہے، اسی طرح پیٹ پھولنا، گیس یا درد وغیرہ کی شکایت بھی ہو سکتی ہے۔ بخار عام طور پر یہ بتاتا ہے کہ جسم کو کسی مسئلے کا سامنا ہے، اپنڈکس کے دوران بھی یہ علامت سامنے آتی ہے جو کہتی ہے کہ ہسپتال کا رخ کیا جائے

ایک نسخہ جو فوراً اثر کرتا ہے

اپنڈیکس

ہینگ۔ 2 تولہ

بادیاں۔ سنڈھ۔ نمک سیاہ۔ نوشادر۔ سوڈا بائیکارب پودینہ ہر ایک 8 تولہ۔ ست پودینہ۔ ست لیموں ہر ایک 2 ماشہ

سفوف بنا کر 1-1 ماشہ صبح و شام کھائیں

تخم کرنجوہ 50 گرام

کبابہ۔ چرائتہ۔ شاہترا۔ فلفل سیاہ۔ عشبہ ہندی ہر ایک 6 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

دن میں 3 بار شربت عناب سے دیں

چہرے کے کیل مہاسے اور چھائیوں کے لیے مجرب ہے۔ گرم امعاء کو ختم کرتا ہے

میاں محمد احسن

حبوب قبض کشا

سقمونیا ولائتی۔ جلاپہ ہرڑ۔ مویز منقہ۔ مغز بادام

تمام اشیاء ہموزن لے کر کوٹ پیس کر نخودی گولیاں بنالیں

1 سے 2 گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے کھالیں

پرانی سے پرانی قبض پر کام کرتا ہے

اس کے استعمال سے پیٹ میں وٹ یا مروڑ نہیں اٹھتے۔ بے ضرر اور زود اثر ہے

میاں محمد احسن

کچلہ مدبر 14 گرام

لونگ 14 گرام

جائفل 14 گرام

جلوتری 14 گرام

عقر قرحا 14 گرام

دار چینی 14 گرام

تخم جوز ماثل 6 گرام

زعفران 6 گرام

شنگرف 6 گرام

افیون 4 گرام

پہلے شنگرف کا تیار کر کے رکھ لیں

شنگرف 20 گرام کو مالکنگنی اور بھلاواں 100-100 گرام اور روغن کنجد 200 گرام

مٹی کی ہانڈی میں بند کر کے 7-8 گھنٹے چولہے کی آگ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر پیس لیں

باقی اشیا کا سفوف بنا کر چنے برابر گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے کھالیں۔ وقت خاص کی طوالت کے لیے ایک بہترین مرکب

ہے

اعلی درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے

میاں محمد احسن

اسلام علیکم آج کل ہر شخص معدے کے امراض میں مبتلہ ہے جس میں سب سے زیادہ پائی جانے والی مرض قبض ہے قبض سے معدے میں پیدا ہونے والی تبخیر سے جو گیس بنتی ہے وہ سیدھا ہمارے دماغ۔ دل ۔گردے اور آنکھوں کی بینائی تک کو متاثر کرتی ہے قبض کی تین اقسام ہے۔

پخانہ ایک دن بعد آنا۔

تھوڑا تھوڑا کر کے آنا

غیر منہضم اجزا کا خارج ہونا بھی قبض میں شامل ہوتا ہے

قبض چونکہ ام الامراض ہے اس لیئے قبض کو رفع کرنے کے کچھ مجربات ہیں جو حاضر خدمت ہیں۔۔

کیسٹر ائیل۔۔۔۔1کپ

شہد۔۔۔۔۔۔۔۔۔1کپ

عرق گلاب۔۔۔۔۔۔2کپ

مکس کریں اور اچھی طرح ہلائیں

خوراک

6سے10چمچ رات سوتے وقت

گلقند۔۔۔1پاو

سقمونیا۔۔۔1تولہ

سقمونیا سفوف کر کے گلقند میں مکس کر لیں

خوراک

1 سے 2 چمچ عمر کے مطابق رات سوتے وقت

سنڈھ۔۔۔۔۔۔۔5 تولہ

کالی مرچ۔۔۔4 تولہ

مصبر۔۔۔۔۔۔۔۔3 تولہ

ہرڑ جلابہ۔۔۔2 تولہ

سقمونیا۔۔۔1 تولہ

ریوند عصارہ۔۔۔6 ماشہ

سفوف کر کے 500 ملی گرام کے کیپسول بھر لیں۔۔۔

خوراک

1 کیپسول بوقت شب پانی کے ساتھ۔۔۔

سنڈھ۔۔۔۔2 تولہ

نوشادر۔۔۔2 تولہ

کالی مرچ۔۔۔1 تولہ

سناکی۔۔۔8 تولہ

گل سرخ۔۔۔2 تولہ

مغز تخم خربوزہ۔۔2 تولہ

سفوف بنائیں۔۔

صبح دوپہر شام 1/1 چمچ چائے والا نیم گرم یا سادہ پانی کے ساتھ بعد از طعام۔۔

کلونجی۔۔۔۔۔۔۔4تولہ

رائی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔4تولہ

تمہ خشک۔۔۔۔3تولہ

گوند کیکر۔۔۔۔4تولہ

سب کا سفوف بنا کر 500 ملی گرام کے کیپسول بھر لیں

شوگر کنٹرول اور قبض کشا ہے

پوست ریٹھہ۔۔۔۔۔5تولہ

تخم سرس۔۔۔۔۔۔۔5تولہ

مصبر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔5تولہ

کالی مرچ۔۔۔۔۔۔۔۔1تولہ

مویز منقی۔۔۔۔۔۔1تولہ

کوٹ پیس کر دانہ مٹر کے برابر گولیاں باندھ لیں۔۔۔

اعلی درجہ کی اکسیر حیات گولیاں ہیں اور بہت سے امراض پہ کام آتی ہیں

خوراک

1 سے 2 گولیاں نیم گرم پانی کے ساتھ کھانے کے بعد

صبح شام

کوئی بھی نسخہ بنالیں خطا نہیں جائے گا

محمد وقار الاسلام علی موسیٰ قادری

روغن مقوی الاعصاب

کئی امراض کے لیے مفید ہے

ریح۔ فالج۔ لقوہ۔ عرق النساء۔ وجع المفاصل کے لیے 8۔5 قطرے دودھ میں ڈال کر لیں 30 دن تک

مردانہ کمزوری کے لیے 10 قطرے رات کو دودھ میں ڈال کر لیں 20 دن میں رزلٹ ملے گا

درد گنٹھیا۔ سوزش۔ خارش کے لیے 10 دن لگائیں انشاء اللہ شفا ہو گی

گنجا پن کے لیے 40 دن لگائیں بال نکل آئیں گے

برص کے لیے 2 ماہ استعمال کریں شفا ہو گی

بطور طلاء عضو پر لگائیں 15 دن میں فربہی اور سختی آئے گی

حکماء اسے اور بھی کئی مقاصد کے لیے اپنے علم کے مطابق استعمال میں لاسکتے ہیں

تخم اسپند 10 تولہ۔ کلونجی 10 تولہ۔ تخم تارامیرا 4 تولہ

ہیر اہینگ 2 تولہ

سب اشیاء کوٹ کر باریک کر لیں۔ زردی بیضہ مرغ میں ملا کر گولیاں بنا کر بذریعہ پتال جنتر روغن کشیدہ کریں اور استعمال میں لائیں

میاں محمد احسن

رسونت اصل۔ تخم سرس۔ تخم مولی۔ خردل۔ گیرو

تمام ادویہ ہموزن لے کر سفوف بنالیں

500 ملی گرام کیپسول بھر لیں

دن میں 3 بار عرق سونف یا عرق گاوزبان یا پانی سے دیں۔ ان شاء اللہ ہفتہ میں ہی مرض ٹھیک ہو جائے گا

میاں محمد احسن

رحم کی رسولیوں کا علاج

عورتوں کے ایسٹروجن اور پروجسٹرون نامی ہارمون السی کے استعمال قدرتی طور پر توازن میں آ جاتے ہیں اور یہ رحم کی رسولیاں کو تحلیل کرنے میں مدد دیتے ہیں اور انسانی جسم سے زہریلے مادوں، کولیسٹرول، اور جگر کے فضلاتی مادے خارج کرتے ہیں

نسخہ نمبر 1

دو چمچ السی کے پسے ہوئے ا گلاس گرم پانی میں ملا لیں اور نہار منہ پئیں

نوٹ

دوران حمل، حیض اور دودھ پلانے والی عورتیں استعمال نہ کریں

نسخہ نمبر 2

ادرک کے انچ ٹکڑے ایک چٹکی اجمود اور آدھا کلو سیب کا جوس اور آدھا گلاس انناس ان سب کو جوسر میں اچھی طرح مکس کر کے استعمال کریں رسولیاں ختم ہو جائیں گی

نسخہ نمبر 3

اس کے لیے بادام ہی کھاتے رہیں اس کے علاوہ نرم ہاتھوں سے ایک چمچ روغن بادام چند قطرے روغن جاسمین کے ملا کر پیٹ پر مالش کریں

ایک چمچ روغن بادام ایک گلاس دودھ میں ملا کر استعمال کریں رسولیاں ختم ہو جائیں گی

گلہڑ۔ کنٹھ مالا۔ غر

ایک مریضہ نے کچھ دن پہلے نسخہ طلب کیا تھا

کہ گلہڑ پہ بھی کچھ لکھیں

ٹھوڑی کے نیچے گردن پر نرخرہ کے ادر گرد ایک ابھار پیدا ہو جاتا ہے جو بعض مریضوں میں معمولی اور بعض میں زیادہ اور مرتے دم تک قائم رہتا ہے کبھی اتنا بڑھ جاتا ہے کہ ٹھوڑی سینے پر نہیں لگتی بلکہ جھکتی ہی نہیں ۔زیادہ بڑا ہو جانے سے اسکا بوجھ نرخرہ پر پڑنے لگتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں تنگی محسوس ہوتی ہے

عام طور پر ایسے لوگ اس مرض میں مبتلا ہوتے ہیں جنکے خون میں پوٹاشیم یا آئیوڈین کی کمی واقع ہو جاتی ہے جبکہ فولاد کے مرکبات زیادہ ہو جاتے ہیں۔ گلہڑ رسولی کی طرح ہی ہوتا ہے

گلٹیاں گوشت سے جڑی ہوتی ہیں اور دبانے سے بھی اپنی جگہ نہیں چھوڑتی۔ ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے اگر گلٹیاں پک کر پھوٹ جائیں تو رفتہ رفتہ مواد ٹپکتا رہتا ہے

میں دو نسخے لکھتا ہوں لگانے اور کھانے کے لیے۔

1 ماہ میں ہی گلہڑ ختم ہو جائے گا انشاءاللہ

مریض اپنی نارمل زندگی میں واپس آ جائے گا

مرہم خنازیر

فلفل سیاہ 1 تولہ۔ طوطیا اخضر 1 تولہ۔ برگ حنا 1 تولہ۔ تمام کا الگ الگ باریک سفوف بنالیں 10 تولہ مکھن میں ملا کر مرہم تیار کریں۔ گلہڑ پر لگا کر ہلکی پٹی باندھ دیں

حب شافی

شنگرف 1 تولہ۔ خولنجان 3 تولہ۔ بابچی 3 تولہ۔ رائی 3 تولہ۔ رسکپور 6 ماشہ

تمام کو کوٹ کر سفوف بنالیں دانہ مونگ برابر گولیاں بنالیں 1 گولی دن میں 3 بار کھانے کے بعد ہمراہ قہوہ اجوائن دیسی کھلائیں

گلہڑ نیست و نابود ہو جائے گا جسم میں طاقت اور حرارت پیدا ہوگی

ادویہ خود بلکل نہ بنائیں کسی بھی اچھے طبیب سے بنوا کر استعمال کریں انشاء اللہ شفا ہوگی

میاں محمد احسن

دوائے السر معدہ

سونف 40 گرام

ملٹھی 15 گرام

ہلدی 5 گرام

سنا مکی 5 گرام

کلونجی 5 گرام

گوند کیکر 5 گرام

اجوائن دیسی 12 گرام

سوئے 18 گرام

گل سرخ 12 گرام

زیرہ سفید 6 گرام

نوشادر 3 گرام

کالی مرچ 6 گرام

کوزہ مصری 15 گرام

سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

1 سے 2 کیپسول کھانے کے بعد پانی سے لیں دن میں 2-3 بار

ایک ہفتہ میں گیس اور تیزابیت ٹھیک ہو جائے گی۔

قم معدہ اور السر کے لیے 3-4 ہفتہ استعمال کریں

میاں محمد احسن

درد کمر، پٹھوں اور ریڑھ کے درد کے لیے

مغز پنبہ دانہ۔ کھجور گٹھلی دور کردہ۔ مغز تربوز

تینوں چیزیں ہموزن لے کر اتنا باریک کریں کہ حلوہ سا بن جائے۔

3 گرام صبح و شام نیم گرم دودھ سے استعمال کریں

ریڑھ کے منکوں کے درد کے لیے بھی بہترین ہے

سنیاسی باباجی کالاجواب نسخہ

1 پاؤ آب لیموں میں دیسی انڈہ ثابت ڈال کر رات کو رکھ دیں۔ صبح انڈہ آب لیموں میں پھینٹ لیں

2 چمچ نہار منہ روزانہ

کولیسٹرول۔ہائی بلڈ پریشر۔ہارٹ اٹیک اور خارش

الرجی کے لیے سنیاسی نسخہ ہے

تیار: محمد احسن

سوکھا پن

میں دم تعویز دھاگوں کے بلکل بھی خلاف نہیں بشرطیکہ اللہ کے کلام سے ہو کیونکہ اس میں مومنین کے لیے شفاء اور رحمت ہے۔ ہمارے اس جاتے ماحول میں بچوں کا سوکھا پن ایک عام بیماری کے علاوہ مسان۔ سایہ۔ آنجہل بھوت۔ پری و چڑیل اور تعویز گنڈوں کے اثر سے موسوم کیا جاتا ہے اور جس کے اثر سے ہر سال ہزاروں بچے سوکھ سوکھ کر جان دے دیتے ہیں۔ آج ایک شربت لکھتا ہوں چند دنوں کے استعمال سے بچہ خوب کھائے پیئے گا اور موٹا تازہ صحت مند ہو جائے گا انشاءاللہ

برگ کنگھی بوٹی تازہ آدھا کلو۔ گل نیلوفر 100 گرام۔ زیرہ سفید 50 گرام۔ برگ اڑوسہ 200 گرام۔ خوب کلاں 30 گرام ملٹھی 100 گرام۔ قشر نارنج 20 گرام۔ الائچی خورد 6 گرام

کلو پانی ملا کر 1 لیٹر عرق کشیدہ کریں اور اس میں 1 لیٹر ہی لائم واٹر ملا لیں۔ ڈیڑھ کلو چینی ملا کر شربت تیار 5 کریں

خوراک

حسب عمر 1 چمچ سے 3 چمچ تک دن میں 2 بار دیں

چونا قلعی ان بجھا 6 تولہ لے کر 1 لیٹر پانی میں 36 گھنٹے کے لیے بھگو دیں 6۔7 گھنٹہ بعد ہلا دیا کریں اسکے بعد جب چونا نیچے بیٹھ جائے گا تو پانی نتھار لیں یہی لائم واٹر ہے

بنائیں اور استعمال کروائیں۔ آنے والے مستقبل کو تندرست بنائیں

میاں محمد احسن

برائے گنج

گندھک آملہ سار 1 تولہ۔ کشتہ جست 2 تولہ۔ تیل ناریل 2 تولہ۔ نیلا 6 ماشہ

خشک ادویہ مثل سرمہ کرکے تیل میں ملا کر خوب کھرل کریں جب مرہم سی بن جائے تو بقدر ضرورت سر پہ لیپ کریں اور 10 گھنٹے بعد سر کو دھو لیں

اسی طرح روزانہ 1 بار لیپ کریں 14 دن میں ہی نئے بال نکلنا شروع ہو جائیں گے

مرہم استعمال کرنے سے پہلے سر کو استرے سے صاف کر لیں

میاں محمد احسن

طلاء سانڈھا

روغن سانڈھا 10 گرام۔ کرم مخمل 6 گرام۔ روغن دار چینی 10 گرام۔ روح امرت 8 گرام۔ جند بید ستر 6 گرام۔ روغن بلسان 3 گرام

ترکیب

جند بید ستر بلکل باریک کر کے عروسک شامل کریں پھر روغنیات شامل کر کے خوب کھرل کریں۔ روح امرت کا نسخہ پہلے پوسٹ کر چکا ہوں

آپ اگر چاہیں تو اس کی جگہ روغن سینکھیا بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ روغن سانڈہ اپنی موجودگی میں نکلوائیں۔

2 قطرے رات کو ہلکی مالش کر کے برگ پان / ارنڈ باندھ دیں

ٹیڑھا پن اور سختی کے لیے لاجواب طلا ہے

معجون مصفی خون

افعال و خواص اور محل استعمال

فساد خون، خارش، پھوڑے، پھنسی میں مفید ہے۔

جزو خاص

پوست بیخ نیم۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

پوست بیخ نیم، پوست شاخ انجیر دشتی، شاہترہ، چرائتہ، کشنیز خشک، پوست ہلیلہ زرد، پوست ہلیلہ کابلی، پوست ہلیلہ، ہلیلہ سیاہ، آملہ، شیطرج ہندی بادیان، گل سرخ، سناء مکی۔ ہم وزن ادویہ کو کوٹ چھان کر قند سفید سہ چند کے قوام میں ملائیں اور مرکب تیار کر کے کام میں لائیں۔

مقدار خوراک

۱۰ گرام (صبح و شام)۔

معجون مغلظ

افعال و خواص اور محل استعمال

مغلّظ منی، مقوی باہ ہے۔ سرعتِ انزال، جریان اور کثرت احتلام کو فائدہ دیتی ہے۔

جزءِ خاص

مغز بادام۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مصطگی ۴ گرام، علک البطم ۳ گرام، کتیرا، صمغ عربی، طباشیر، الائچی، خرد نشاستہ، ثعلب مصری۔ ہر ایک ۴ گرام، مغز چلغوزہ ۱۲ گرام، نارجیل ۱۸ گرام، مغز بادام شیریں ۲۵ گرام کوٹ چھان کر سہ چند شہد خالص یا قند سفید کے قوام میں ملائیں۔

مقدار خوراک

۱۰ گرام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون الملوک / ملوکی

وجہ تسمیہ

اِس کو معجون ملوکی بھی کہتے ہیں۔ ملوک مَلِک کی جمع ہے جس کے معنی بادشاہ کے ہیں۔ یہ معجون قدیم بادشاہ کی طرف منسوب ہے۔ یا یہ کہ نازک و لطیف اور شاہی مزاج کے حامل اشخاص کے لئے تیار کی گئی ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مقوی باہ اور مقوی معدہ ہے۔

جزوِ خاص

زعفران

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

الائچی خرد، کندر۔ ہر ایک ۵ گرام، اُشنہ ۱۰ گرام، جائفل، قرنفل، جاوتری، اندر جو شیریں، بیخ اذخر، زنجبیل ، دار چینی، مصطگی، زعفران، عود، ہر ایک ۱۲ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر قند سفید ۴۰ گرام کو عرق گلاب ۴۰ ملی لیٹر میں حل کر کے دوچند شہد کے قوام میں ملائیں اور حسبِ موقع و ضرورت استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام۔

افعال و خواص اور محل استعمال

قوتِ امساک کو بڑھاتی ہے اور مغلظِ منی ہے۔ جریان اور سرعتِ انزال کو دور کرتی ہے۔

جزوِ خاص

افیون خالص۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

افیون خالص، جائفل، جاوتری، فلفل سیاہ، زنجبیل، تج قلمی ۶۔ ۹ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر شہد

خالص سہ چند کا قوام تیار کریں۔ بعد ازاں، مشک خالص، زعفران خالص ۳۔۳ گرام کسی عرق میں حل کر کے معجون میں شامل کر دیں۔

مقدار خوراک

۲۵۰ ملی گرام تا ایک گرام، صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون موچرس

وجہ تسمیہ

اپنے جزء خاص، موچرس کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع سیلان الرحم، مقوی رحم، مصلح رحم۔ حابس رطوبات رحم۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

موچرس، چکنی سپاری، طباشیر، نشاستہ، مازو، گل سرخ، حب الاس، ہلیلہ، بلیلہ، آملہ، گل مختوم، موسلی سیاہ و سفید ۵۔۵ گرام، پوست انار ۸ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر آبِ بہی، آبِ انار ترش ۲۵۔۲۵ ملی لیٹر اور نبات سفید دو چند کے قوام میں مرکب کریں۔

مقدار خوراک

دس گرام ہمراہ شیر گاؤ۔

معجون نجاح

وجہ تسمیہ

اپنے کامیاب افعال اور افادیت تام کی وجہ سے اس نام سے موسوم ہوئی۔

افعال و خواص اور محل استعمال

جنون و مالنخولیا اور دیگر سوداوی امراض میں مفید ہے۔ جذام، وجع المفاصل اور صرع میں نہایت مفید و موثر ہے۔ اختناق الرحم (Hysteria) کی مخصوص اور موثر دواء ہے۔

جزءِ خاص

بسفائج فستقی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

افتیمون ولایتی، اسطوخودوس، تربد مجوف خراشیدہ ۱۵۔۱۵ گرام۔ ہلیلہ سیاہ، بلیلہ، آملہ مقشر ۳۵۔۳۵ گرام، تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر سہ چند شہد خالص کے قوام میں مرکب بنائیں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام۔

شباب کامل سفوف

ھوالشافی

ثعلب مصری 5 تولہ، ثعلب مصری 5 تولہ، بہو پھلی 5 تولہ، تخم اجوتی 5 تولہ، سریالہ 5 تولہ، بوہڑ کی داڑھی 5 تولہ، سمندر سوکھ 5 تولہ، تالمکھانہ 5 تولہ، بیج بند 5 تولہ، اوٹنگن 5 تولہ، موصلی سفید انڈیا 5

تولہ، مغز بنولہ 5 تولہ، اجوائن خراسانی 1 تولہ، چھلکا اسپغول 20 تولہ، تواشیر نقرہ 5 گرام، تخم جیاپوتہ 5 گرام، پیپل واڑھی 5 گرام، بیج شلجم 5 گرام، بیج مولی 5 گرام، کوزہ مصری حسب ذائقہ اسپغول چھلکا کے علاوہ باقی سب چیزوں کا میدہ کی طرح باریک پیس کر چھلکا اسپغول شام کر لیں ایک چمچ صبح نہار یاک کپ دہی میں 3 تین کیلے کچل کر مکس کر لیں اور ساتھ ہی ایک چمچ سفوف جوگی ڈال کر کھالیں ایک چمچ شام عصر کے وقت کھائیں نیم گرم دودھ کے ساتھ، اگر کیلا دہی نہ ملے تو صرف دودھ کے ساتھ ہی کھالیا کریں، شوگر والے مریض کوزہ مصری کے بغیر سفوف جوگی کو تیار کر لیں اور کیلا بھی استعمال نہ کریں

فوائد

مادہ منی کے بے حد گاڑھا کر کے بچہ پیدا کرنے والے جراثیم کو طاقتور بنا دیتا ہے، جریان، احتلام، ذکاوت حس، مثانہ کی گرمی، سرعت انزال، اعصابی جسمانی کمزوری، جلق، مذی، اغلام، کثرت جماع کی وجہ سے منی کی کمی کو پورا کرنے والا آزمودہ نسخہ ہے

نسخہ نمبر 2

شباب کامل گولیوں کا نسخہ

ھوالشافی

جزپان 5 گرام

عنبر قرحا نمبر ایک ہو 5 گرام

ریگ ماہی 5 گرام

جند بیدستر 5 گرام

خراطین مصفی 5 گرام

تخم سیاہ دھتورہ 5 گرام

لونگ 5 گرام

دار چینی 5 گرام

گٹھاں 5 گرام

کچلہ مدبر 5 گرام

مغز جائفل 5 گرام

جلوتری 5 گرام

ثعلب مصری 5 گرام

تریاق 5 گرام

سلاجیت ایک نمبر 5 گرام

زاعفران نمبر ایک ہو اچھی کوالٹی کا 2.5 گرام

اجوئن خراسانی 5 گرام

مصطگی رومی 5 گرام

مغز بنولہ 10 گرام

کشتہ شنگرف 5 گرام

کشتہ شنگرف تیار کرنے کا طریقہ: 10 گرام شنگرف کو کم از کم 8 گھنٹے چینی کے کھرل میں ڈال کر

رگڑیں، پھر 150 گرام ادرک کا پانی تھوڑا تھوڑا ڈال کر رگڑ دیں، شنگرف تیار ہے، باقی سب چیزوں کو اچھے طریقے سے میدہ کی طرح باریک پیس کر چینی کے کھرل میں ڈال کر 1 کلو سفید پیاز کا پانی (اگر سفید پیاز نہ ملے تو عام پیاز ہی استعمال کر لیں) ایک کلو ادرک کا پانی۔ تھوڑا تھوڑا ڈال کر اچھے طریقے سے کھرل کریں۔ اس کے چنے کے برابر گولیاں بنائیں اور ان گولیوں کے اوپر کشتہ مر گانگ اچھی کوالٹی کا چڑھا دیں۔ لیجئے گولڈن گولیاں تیار ہیں

سب مسائل کو ٹھیک کرنے کا مجرب آزمودہ دیسی نسخہ ہے۔

ایک گولی رات کو کھانے کے ایک گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں دودھ میں ایک بڑا چمچ دیسی گھی یا بادام کا تیل ڈال لیا کریں

پلیز نوٹ: ہر ایک چیز صاف ستھری اور ایک نمبر لازمی ہو۔

نسخہ نمبر 3

شباب کامل زاعفرانی کیپسول شباب

کامل زاعفرانی کیپسول دیسی نسخہ (جس نے بھی یہ کیپسول ایک مہینہ استعمال کر لیئے انشاء اللہ اسے دوبارہ کوئی بھی دوائی کھانے کی ضرورت نہیں ہو گی انشاء اللہ

شباب کامل زاعفرانی کیپسول

ھو الشافی

زاعفران خالص 1 نمبر ہونا چاہیئے 5 گرام

سنگ ار جن 3 تولہ

اجوائن خراسانی 2 تولہ

تیزپات 5 تولہ

خولنجاں 10 تولہ

عقر قرحا اصل ایک نمبر ہونا چاہئے دو نمبر کسی کام کا نہیں ہے 5 تولہ

جنسنگ ایک نمبر ہو 2 تولہ

سب ادویات کو علیحدہ علیحدہ کوٹ لیں اور سفوف بنا کر 500 ملی گرام والے کیپسول بھر لیں. صبح و شام تازہ دودھ کے ساتھ ایک ایک کیپسول کھانے کے بعد استعمال کریں جس نے ایک ماہ استعمال کر لیا پھر کسی دوائی کی ضرورت محسوس نہیں کرے گا. ان شاء اللہ

طریقہ استعمال

ایک کیپسول کھانے کے گھنٹہ بعد نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں روزانہ 30 دن کا لگاتار استعمال کریں

فوائد

بے حد مقوی باہ ہے. مقوی اعصاب دواء ہے. جوڑوں کے درد عضلات کی کمزوری اور عضلات کے درد کے لیے اکیسر دوا ہے. جس کی پہلی خوراک ہی اپنا آپ بتا دیتی ہے. شباب کال زاعفرانی کیپولز کا کوئی بھی سائڈ ایفیکٹ نہیں منشیات اور مضر اجزاء سے مکمل پاک نسخہ ہے. شباب کامل زاعفرانی کیپسول نقصانات سے مکمل پاک بہترین دوا ہے. انتہائی تیزی کے ساتھ رزلٹ دیتی ہے. اس نسخہ کی کامیابی کی مین شرط ہی یہ ہے کہ آپ کے اجزاء نسخہ مکمل خالص اور ایک نمبر ہوں

نوٹ

یہ نسخہ یہ نسخہ محترم حکیم محمود رسول بھٹہ صاحب کا ہے

اس رزلٹ کو مزید بہتر کرنے کے لیئے ہم نے اس میں ارجن سک اور اجوائن خراسانی کا اضافہ کیا ہے

مایوس لوگوں کے لیئے امید کی کرن

نسخہ نمبر 4

شباب کامل تیل کا نسخہ

ھوالشافی

روغن رائی اجوائن 1 تولہ

روغن بید انجیر 6 تولہ

روغن زیتون 15 تولہ

دیسی خالص گھی 1 تولہ

روغن کنجد 20 تولہ

لونگ 1 تولہ

نکی نکس وامیکا 1 تولہ

جلوتری 1 تولہ

خراطین ایک نمبر مصفیٰ 2.5 گرام

روغن سانڈہ خالص 2.5 گرام

دنبہ کی چربی 1 گرام سے 10 گرام تک استعمال کر سکتے ہیں

دیسی انڈے کی زردی 5 عدد

مغز جمالگوٹہ 2.5 گرام

بھلاوے 3 گرام

تخم حرمل 5 گرام

مالکنگنی 15 گرام

دار چینی 15 گرام

رتن جوت 5 گرام

مغز جائفل 5 گرام

چربی شیر خالص کم از کم 1 گرام سے 10 گرام تک استعمال کریں

چربی ریچھ کم از کم 1 گرام سے 10 گرام تک استعمال کریں

سب چیزوں کو روغنیات میں ڈال کر ہلکی آنچ پر جلا کر تیل کو صاف کر کے محفوظ کر لیں،

Copy

سفوف احسن

بھوک خوب لگاتا ہے۔ غذا کو بخوبی ہضم کر کے جسم میں خون تازہ پیدا کرتا ہے۔ ضعف بصر۔ نسیان۔ مردمی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ درد شکم۔ بادِ گولہ۔ بد ہضمی۔ ضعف جگر و معدہ۔ ورم طحال۔ کمی اشتہا اور تمام ریحی و بادی امراض میں اکسیر ہے۔

سنبل الطیب۔ زنجبیل۔ ملٹھی۔ انیسون۔ تخم گزر۔ بینگ بریاں

ہر ایک 2 تولہ

اذخر مکی۔ مرچ سفید۔ مرچ سیاہ۔ ہر ایک 5 تولہ

افتیمون 4 تولہ۔ تخم کرفس 8 تولہ

نمک سیاہ۔ نوشادر۔ کلونجی ہر ایک 10 تولہ

نمک لاہوری مدبر 15 تولہ

تمام اشیاء کا سفوف علیحدہ علیحدہ بنا کر مکس کر لیں

1 ماشہ صبح و شام کھائیں

میاں محمد احسن

یورک ایسڈ

سخت مادوں کو پگھلا کر خارج کرتا ہے۔ بدہضمی۔ کھٹی ڈکاریں اور جوڑوں کے درد میں بھی مفید ہے۔ پٹھوں کو مضبوط اور اعضاء کو چست کرتا ہے۔ جوڑوں کو لچکدار بناتا ہے۔ ہڈیوں اور دانتوں کی خرابیوں کو دور کرتا ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ گردوں کی پتھری اور فیٹی لیور میں بھی اکسیر سے کم نہیں ہے

اسگند۔ سورنجاں شیریں۔ سندھ۔ قسط شیریں ہر ایک 8 تولہ

پیپلا مول۔ ہلدی۔ سورنجاں تلخ۔ شاہ کی ہر ایک 4 تولہ

فلفل سیاہ۔ نوشادر۔ ریوند خطائی۔ ریوند عصارہ ہر 2 تولہ

تمام اشیاء کا سفوف بنا لیں 3 ٹائم کھانے کے بعد 3 ماشہ ہمراہ قہوہ پودینہ سونف زیرہ سفید سبز الائچی لیں

چند دن کے استعمال سے یورک ایسڈ ٹھیک ہو جائے گا اور معدہ و جگر کی بھی اصلاح ہو جائے گی انشاءاللہ

میاں محمد احسن

امراض دل

گندھک پارہ والی / کلونجی ۔رائی ۔ زعفران ۔ تھوم ۔ کچلی

تمام اشیاء برابر وزن لے کر آب لہسن میں دانہ مونگ برابر گولیاں بنائیں

1 گولی دن میں 3 بار پانی سے

درد دل ۔ کولیسٹرول کی زیادتی ۔ ضعف قلب ۔ اختلاج قلب کے لیے مفید ہے

کشتہ عقیق نقرئی

عقیق سرخ 10 گرام باریک کر کے 10 گرام سیماب کے ہمراہ خوب کھرل کریں کہ سیماب ناپید ہو جائے اب اسے گودہ گھیکوار میں 2 روز کھرل کر کے کوزہ میں بند کر کے گلحکمت کر کے 2 کلو اوپلوں کی آگ دیں ۔ سفید رنگ کا کشتہ ہو جائے گا

اب اس میں سیماب ۔ مرجان ۔ ورق نقرہ 10 ۔10 گرام ملا کر آب گھیکوار میں 2 یوم کھرل کریں ٹکیہ بنا کر خشک کریں ۔ کوزہ میں بند کر کے گلحکمت کریں 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں ۔ سفید شگفتہ کشتہ ہو گا

2 رتی ہمراہ خمیرہ گاؤزبان دیں

اعلیٰ درجہ مقوی اعضائے رئیسہ ۔ مقوی دل و دماغ

دافع جریان و سرعت ہے ۔ مردانہ کمزوری بوجہ ضعف دل و دماغ سے ہو تو اس کے لیے بے حد مفید ہے ۔

مردہ جسم میں نئی روح پھونکتا ہے

میاں محمد احسن

حب پائلز

ایک مولی آدھا کلو وزنی لے کر پتوں کی طرف سے سوراخ کریں۔ اس میں رسونت 4 تولہ۔ قلمی شورہ 2 تولہ بھر کر اوپر مولی کا گودہ بھر دیں۔ مولی کو خوب گل حکمت کریں جب مٹی خشک ہو جائے تو 3 کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ نکال کر ادویہ بمعہ مولی ہی کھرل کر لیں۔ نخودی گولیاں بنا کر 1 گولی روزانہ

پانی سے لیں

40 دن میں بواسیر چاہے جتنی پرانی ہو گی ختم ہو جائے گی ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

کمی شباب کے مریض

کمی شباب کے مریض اگر کمپنی کی دوائی لینا چاہیں تو یہ استعمال کریں

خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا 100 گرام

دواء المسک معتدل جواہر دار 100 گرام

لبوب کبیر نسخہ خاص 100 گرام

جواہر مہرہ 3 گرام

تمام ادویہ کو ملا لیں

5 گرام صبح وشام نہار منہ نیم گرم دودھ سے

21 دن بلا پرہیز کافی ہے

تریاق کیرا

اسطوخدوس 1 تولہ۔ گل گاؤزبان۔ تخم مورد۔ کشنیز ہر ایک 3 تولہ۔ تخم کاہو 5 تولہ۔ اجوائن خراسانی۔ کوکنار ہر ایک 6 تولہ خشخاش 12 تولہ

تمام اشیاء کو 4 کلو پانی میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں اس کے بعد جوش دیں جب پانی 1 کلو رہ جائے تو چھان لیں 1 کلو چینی ملا کر قوام تیار کریں

پھر اس میں درج ذیل اشیاء کا سفوف بنا کر شامل کر کے معجون بنالیں

گل سرخ۔ رب السوس۔ گوند کتیرا۔ گوند کیکر۔ مرکی۔ کشنیز ہر ایک 1 تولہ

خوراک

3۔5 ماشہ صبح وشام کھانے کے بعد

کھانسی۔ نزلہ وزکام اور کیرا کی بے مثال دوا ہے

میاں محمد احسن

دبلے پتلے کمزور جسم کیلئے ٹانک

ھوالشافی

مربہ آملہ مربہ حریڑ مربہ بہی مربہ گاجر مربہ سیب ہر ایک بغیر شیرہ کے پاؤ پاؤ پانی میں اچھی طرح دھو کر کپڑے سے خشک کرلیں اور گٹھلیاں نکال کر مربوں کو اچھی طرح کوٹ کر اک پاؤ گلقند ملا کر یکجان کرلیں

اب عود ھندی (اگر) 20 گرام سبز الائچی 20 گرام مصطگی رومی 10 گرام طباشیر 10 گرام کشتہ فولاد دور جامن 3 گرام کشتہ قلعی 6 گرام کشتہ بیضہ مرغ 6 گرام نباتات کو کوٹ چھان کر کشتہ جات ملالیں اور مربہ جات میں شامل کر کے یکجان کرلیں پھر ورق نقرہ اک دفتری کا اں ایک ایک ورق ملاتے اور کھرل کرتے جائیں جب سب کچھ یکجان ھو جائے تو تیار ھے ایک بڑی چمچ نہار منہ ھمراہ شیر گاؤ نیم گرم کے کھائیں نصاب ایک ماہ فوائد ::---یہ دوا خون بکثرت پیدا کرتی ھے یر قان جریان احتلام سیلان الرحم کو ختم کرتی ھے دبلے پتلے کمزور جسم کو فربہ اور طاقتور بناتی ھے چہرہ کو خوشنما اور رنگت کو نکھارتی ھے بہترین اور عمدہ ٹانک ھے

Post By
Sardar Ali Hasrat

مغز ریٹھہ کا سفوف بنالیں 500 ملی گرام کیپسول بھرلیں 1 کیپسول رات کو دودھ نیم گرم سے۔ درد شیاٹیکا کے 7 دن کافی ہے

اعلی درجہ شوگر کنٹرولر بھی ہے

ذکاوت حس

مغز ریٹھہ 50 گرام

کافور 25 گرام

سفوف بنا کر نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام کھانے کے بعد پانی سے

ذکاوت حس کے لیے 14 دن کافی ہے

امراض دندان

تخم ریٹھ جلا کر کوئلہ بنالیں اور اسکے ہموزن پھٹکڑی بریاں ملا کر باریک پیس لیں بطور منجن صبح وشام استعمال کریں

ہلتے دانت مضبوط اور درد ختم ہو جائے گا

10 دن کافی ہے

جریان و بواسیر

مغز ریٹھ + کشتہ قلعی ہموزن لیں, 500 mg کیپسول بھر دیں, جریان اور بواسیر کیلیے اعلی دوا ہے 1 کیپسول صبح وشام

تخم تمر ھندی

پوست بندق ہندی

ہر دو ادویہ ہموزن نہایت باریک بقدر نخود صبح و مسا ہمراہ بالائی دیں

سرعت انزال رقت منی احتلام اور ضعف کو دور کرنے میں زود اثر مرکب ہے

میاں محمد احسن

ہرنیا / فتق

ایک عام بیماری ہے۔ یہ زیادہ تر پیٹ کے مختلف حصوں پر ظاہر ہوتا ہے۔ اس میں پیٹ کے کمزور حصے سے انتڑیاں یا دیگر اعضاء مثلاً پیٹ کی اندرونی چربی وغیرہ پیٹ کے باہر خارج ہو کر جلد کے نیچے ایک تھیلی کی شکل

میں ظاہر ہوتی ہے اور لیٹنے یا آرام کرنے سے خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔ زیادہ عرصہ گزرنے کے بعد یہ تھیلی سوج کی شکل میں مستقل موجود رہتی ہے اور تکلیف دہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ بیماری کے دوران درد اور سوجن دور کرنے والی مختلف دوائیں استعمال کی جاتی ہیں۔

ہرنیا پیدائشی طور پر بھی ہو سکتا ہے۔ پیٹ کے کسی بھی آپریشن میں پیپ پڑنے یا اندرونی ٹانکے ٹوٹنے سے پٹھوں میں کمزوری کی وجہ سے بھی ہرنیا ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں میں ناف اور پیٹ کے نیچے ہرنیا ہو سکتا ہے۔ ہرنیا کی بیماری کے شکار افراد خاص طور سے خواتین ضرورت سے زیادہ وزن اٹھا لیتی ہیں جس کی وجہ سے ان کی کھال کے نیچے کسی شئے کے جمع ہو جانے کی بنا پر کچھ ابھارہ یا سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن بعض اوقات عضلاتی ریشوں کے درمیان خفیف روزن پڑ جاتے ہیں اور ایسے کمزور مقامات پر اور پیٹ کے نچلے رانوں سے قریب پوشیدہ حصے وغیرہ پر بوجھ اور دباؤ پڑنے لگتا ہے ایسی صورت میں کسی بے ساختہ حرکت اور یا پھر وزنی شئے اٹھانے یا محض کھسکانے سے عضلاتی روزن پھیل کر بڑھ جاتے ہیں پھر مرض ہرنیا میں مبتلا ہونا یقینی ہے بعض خواتین کپڑوں کو دھو کر پھر وہی بھیگے کپڑوں کا وزنی ٹوکرا ایک جگہ سے دوسری جگہ یا چھت وغیرہ پر لے جاتی ہیں، تب جسم میں عجیب سی تکلیف و حرارت پیدا ہوتی ہے، پیٹ کے نچلے حصے پر درد اور رفتہ رفتہ مرض ہرنیا کی شکایت بڑھتی جاتی ہے۔

وقتاً فوقتاً مردوں کو کم و بیش چالیس کلو وزن اور خواتین کو کم و بیش بیس کلو وزن اٹھانا چاہیے۔ مسلسل کام کے عادی افراد کے کم و بیش وزن اُٹھانے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن خواتین کو زیادہ بوجھ اُٹھانے سے ہرنیا کے علاوہ حیض بار بار آنے اور ان اوقاتوں میں پیٹ میں شدید درد محسوس ہوتا رہتا ہے۔ حمل کے دوران میں زیادہ وزن وغیرہ اٹھانے سے پرہیز کرنا چاہیے اور زیادہ محنت و مشقت ایک تندرست و توانا افراد کو اختلاج قلب راعشہ تھکان اور سر چکرانے کے عارضوں میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ یہ تمام علامات جسمانی مشقت کا طبعی

اور لازمی نتیجہ ہیں۔ عرصے تک متواتر بوجھ اٹھانے سے قلب کے عضلے پھیل جانے کا سخت اندیشہ بھی رہتا ہے اور زیادہ بوجھ وغیرہ اٹھانے سے کمر اور ریڑھ کی ہڈی اور منکوں پر سخت بار پڑنے لگتا ہے۔ اور (منکے پھٹ بھی سکتے ہیں) جس کی وجہ سے کمر کی تکلیف میں اور کمر سے نیچے دونوں پیروں میں اور تمام رگوں میں کھنچاؤ رہتا ہے جو خواتین کھڑے ہو کر گھریلو کاموں میں مصروف رہتی ہیں ان کی کمر، دونوں پیروں کے تلوے جلن کے شکار رہتے ہیں اور تلوے بالا آخر زمین کے سطح سے لگ جاتے ہیں، یعنی تلوے سپاٹ ہو جاتے ہیں اور خصوصاً کم عمر بچوں کو ضرورت سے زیادہ وزن اٹھانے سے باز رکھنا چاہیے، ورنہ انھیں بھی ہرنیا ہو سکتا ہے۔

وزن میں کمی کی جائے۔

مرغن غذاؤں سے پرہیز کیا جائے اور سادہ غذائیں سبزیاں اور سلاد زیادہ استعمال کیے جائیں۔

سگریٹ نوشی، شراب نوشی سے پرہیز کیا جائے۔

کھانسی ہونے کی صورت میں اس کا علاج کیا جائے۔

ذیابیطس کی صورت میں اسے کنٹرول کیا جائے

ہرنیا کے مریض یہ غذائیں استعمال کر کے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔

مختصر اچھان ملے آٹے کی روٹی استعمال کرنا یا چھان کی براؤن ڈبل روٹی دودھ کے ساتھ لینا۔ کھانے کے ساتھ سلاد کا وافر استعمال (تقریباً 3/1 حصہ سلاد کا ہونا) ضروری ہے۔ کھیرا، مولی اور گاجر بہترین ہیں۔ اگر انھیں کدو کش کر کے دستر خوان کی زینت بنایا جائے تو بہت بہتر ہے۔

سلاد کے سبز پتے اور ٹماٹر بھی بہت مفید ہیں۔ خوراک کے وقفوں میں پانی کی خاصی مقدار پی جائے۔ دوپہر کو موسمی پھل امرود، خربوزہ، کیلا، سنگترہ اور سیب نمک لگا کر کھانے سے قبض کو دور کرنے میں مدد گار رہتے

ہیں۔ صبح و شام چائے یا دودھ کے ساتھ ڈبل روٹی، بسکٹ یا رس لیے جائیں۔ روٹی (صرف دوپہر کے کھانے پر 189حصہ چپاتی) شوربے میں بھگو کر کھائی جائے۔ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے کیونکہ معدے کے دانت نہیں ہوتے۔ دیگر سخت قسم کی ہر طرح کی خوراک بھنے چنے، مکئی، تلی ہوئی ہر شے۔ پکوڑوں سے جان بچانی ضروری ہے۔

علاج

حب سرخ

سرخ مرچ 12تولہ

رائی 12تولہ

کچلہ مدبر 3تولہ

کشتہ فولاد 4تولہ

سم الفار سفید 3ماشہ

سب اجزاء کو باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

1گولی دن میں 2بار پانی نیم گرم سے

حب ملین

حرمل 1تولہ

مصبر 1تولہ

باریک کر کے نخودی گولیاں بنائیں

1گولی رات کو کھانے کے بعد

ضماد

اجوائن دیسی 4 تولہ

تیز پات 4 تولہ

رائی 4 تولہ

گندھک آملہ سار 12 تولہ

جمالگوٹہ 1 تولہ

سفوف بنا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر مرہم بنالیں۔ 2 بار دن میں مقام ماوف پر لیپ کریں۔

یہ 3 نسخے کچھ دن کے استعمال سے اس خطرناک بیماری سے نجات مل جاتی ہے

نسخے خود نہ بنائیں کسی بھی اچھے طبیب سے بنوالیں

میاں محمد احسن

ثعلب مصری 50 گرام

مغز خیارین 50 گرام

مغز کدو 50 گرام

مغز تربوز 50 گرام

مغز خربوزہ 50 گرام

کنجد سیاہ 50 گرام

مغز اخروٹ 50 گرام

مغز چلغوزہ 50 گرام

مغز بادام 50 گرام

مغز پستہ 50 گرام

تخم پیاز 50 گرام

مصطگی 20 گرام

خشخاش 20 گرام

زعفران 10 گرام

شہد خالص 2 کلو

معروف طریقے سے معجون بنالیں

خوراک

1 چمچ صبح وشام نیم گرم دودھ سے

تقویت گردہ ومثانہ کے لیے بے نظیر ہے

دل ودماغ کی کمزوری دور کرتی ہے

سپرمز کی تعداد میں اضافہ کرتی ہے

افزائش منی بکثرت کرتی ہے

بدن کو فربہ اور چہرے کو نکھارتی ہے

قوت باہ از حد پیدا کرتی ہے

تھکن سستی کاہلی ختم کرکے جسم میں نئی جان پیدا کرتی ہے

اعادہ شباب و قوت مردمی میں بہت سریع الاثر ہے

میاں محمد احسن

ست برگد۔ طباشیر۔ سنگھاڑا۔ ثعلب مصری ہر ایک تولہ اور کشتہ نقرہ **3** ماشہ

سفوف بنا کر نخود گولیاں بنالیں

1 گولی صبح و شام دودھ سے

پرانا سے پرانا جریان بھی ٹھیک ہو جائے گا

بواسیر۔ آتشک۔ سوزاک

ثمر درخت کریر **1** کلو لے کر نغدہ کریں **1** تولہ طوطیا رکھ کر گلحکمت کرکے **10** کلو اوپلوں کی آگ دیں

1 چاول ہمراہ مسکہ دیں

غذا مرغن دیں

14 دن شافی علاج ہے

میاں محمد احسن

اعلی درجہ مقوی باہ۔ دافع فالج لقوہ اور رعشہ

شنگرف 3 تولہ لے کر 7 دن شیر زقوم میں تر رکھیں۔ اس کے بعد آب گھیکوار میں 8 گھنٹے اور پھر شیر مدار میں 8 گھنٹے تک کھرل کریں

اس کے بعد قرص بنا کر سایہ میں خشک کریں

برگ دھتورہ ڈیڑھ پاؤ کے نغدہ میں رکھ کر مضبوط کپڑ دنی کریں 10 کلو بکری کی مینگنوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں

خوراک

1 چاول ہمراہ مناسب بدرقہ

4 دن کے بعد 2 دن کے وقفہ سے استعمال کریں

12 خوراک کافی ہیں

میاں محمد احسن

سنگ گردہ و مثانہ

تخم شلغم 100 گرام ایک لیٹر آب مولی میں ڈال کر دھوپ میں رکھ دیں جب خشک ہو جائے تو باریک پیس لیں

2 ماشہ ہمراہ پانی یا شربت بزوری سے دیں

چند روز میں پتھری ریزہ ریزہ ہو کر خارج ہو جائے گی ان شاء اللہ

ذکاوت حس۔ سرعت انزال۔ جریان منی۔

کچھ لوگ بار بار انکس یہی فرمائش کرتے ہیں

سادہ۔ سستا اور معیاری و موثر نسخہ دیں

تخم کونچ 100 گرام

تخم اوٹنگن 100 گرام

مغز تمر ہندی 100 گرام

مغز ریٹھہ 100 گرام

کافور 10 گرام

کشتہ قلعی 6 گرام

سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

صبح و شام مناسب بدرقہ سے لیں

3 ہفتہ میں مسائل ٹھیک ہو جائیں گے ان شاء اللہ

میں نے کئی بار اسے آزمایا ہے بہترین نتائج دیتا ہے

امساک بھی پیدا کرتا ہے

میاں محمد احسن

ذکاوت حس۔ سرعت انزال۔ جریان منی

کچھ لوگ بار بار انکس یہی فرمائش کرتے ہیں

سادہ۔ سستا اور معیاری و موثر نسخہ دیں

تخم کونچ 100 گرام

تخم اوٹنگن 100 گرام

مغز تمر ہندی 100 گرام

مغز ریٹھہ 100 گرام

کافور 10 گرام

کشتہ قلعی 6 گرام

سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

صبح و شام مناسب بدرقہ سے لیں

3 ہفتہ میں مسائل ٹھیک ہو جائیں گے ان شاءاللہ

میں نے کئی بار اسے آزمایا ہے بہترین نتائج دیتا ہے

امساک بھی پیدا کرتا ہے

میاں محمد احسن

عقر قرحا 3 تولہ

جز پان 3 تولہ

لونگ 1 تولہ

جائفل 1 تولہ

جلوتری 1 تولہ

تخم جوز ماثل 1 تولہ

اجوائن خراسانی 1 تولہ

جند بید ستر 6 ماشہ

ریگ ماہی 6 ماشہ

شنگرف 1 تولہ

کچلہ مدبر 1 تولہ

زعفران 1 تولہ

منقہ 50 گرام

ترکیب

شنگرف کو آب پیاز میں کھرل کریں کہ چمک ختم ہو جائے۔ کچلہ کو الگ مدبر کریں اور زعفران کو عرق گلاب میں کھرل کریں

باقی ادویہ الگ کھرل کر کے سفوف بنالیں۔ سب ادویہ مکس کر کے منقہ کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد

لوٹیں بہار کے مزے

جوانی دوبالا کر دے گا

میاں محمد احسن

جلق اور اغلام کے نقصانات اور علاج

فیس بک کی دنیا میں ہر روز اس مرض کے نسخہ جات دیکھنے کو ملتے ہیں لیکن اسکی شرعی حثیت اور نقصانات کم ہی دیکھنے کو ملتے ہیں۔ میں کوشش کرونگا کہ بہتر معلومات اور علاج لکھوں تا کہ جو لوگوں اس مرض میں مبتلا ہو کر اپنی روح حیات ضائع کر چکے ہیں اس کا ازالہ ممکن ہو سکے اور وہ توبہ تائب کر کے زندگی کی رونقوں سے لطف اندوز ہو سکیں۔ سب سے پہلے شرعی حکم

جلق عضو تناسل کو کسی بھی چیز سے رگڑ کر شہوت پوری کرنے کو کہتے ہیں ' اور یہ حرام عمل ہے۔

اللہ سبحانہ وتعالی کا فرمان ہے

وَالذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إلا على أزْوَاجِهِمْ أوْمَا مَلَكتَ أيْمَانُهُمْ فَإنَّهُمْ غَيْرُ مَلومِينَ (6) فمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذلِكَ فأولئِكَ هُمُ العَادُونَ

اور لوگ (ایمان والے ہیں) جو اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔ سوائے اپنی بیویوں یا لونڈیوں کے ، سو وہ ملامت زدہ نہیں ہے۔ اور جو اسکے علاوہ کوئی اور (ذریعہ) تلاش کرے تو وہ حد سے تجاوز کرنے والے ہیں۔

سورۃالمؤمنون 5-7

اس آیت مبارکہ سے واضح ہوتا ہے کہ اللہ سبحانہ وتعالی نے انسان کو شہوت پوری کرنے کے لیے صرف دو ذرائع جائز قرار

دیے ہیں اور وہ اپنی بیویوں یا لونڈیوں کے ساتھ جماع کرنا ہے۔ اسکے علاوہ شہوت رانی کا کوئی بھی تیسرا ذریعہ اللہ تعالیٰ کی مقرر کردہ حد سے تجاوز کرنے کے زمرہ میں داخل ہے۔لہذا مشت زنی (یعنی ہاتھ سے منی نکالنا)، جلق (ہاتھ کے سوا کسی بھی چیز کے ساتھ آلہ تناسل کو رگڑ کر منی نکالنا)، اغلام (لڑکوں سے بد فعلی) وغیرہ سب کام حرام ہیں۔

Masturbationجلق،مشت زنی

جنسی بے راہ روی ہی کی ایک صورت جلق اور استمناء بالید کی ہے۔اسلام کی نگاہ میں انسان کا پورا وجود اور اس کی تمام تر صلاحتیں اللہ کی امانت ہیں۔قدرت نے ان کو ایک خاص مقصد کے تحت جنم دیا ہے۔جو شخص جسم کے کسی حصہ کا غلط استعمال کرتا ہے وہ دراصل خدا کی امانت میں خیانت اور خلق اللہ میں من چاہے تغیّر کا مرتکب ہوتا ہے۔انسان کے اندر جو جنسی قوت اور مادۂ منویہ رکھا گیا ہے وہ بھی بے مقصد اور بلا وجہ نہیں ہے، بلکہ اس سے نسل انسانی کی افزائش اور بڑھوتری مقصود ہے اور اس قسم کا عمل چاہے جلق و استمناء بالید ہو یا اغلام بازی یا خود اپنی بیوی سے لواطت،اس مقصد کے عین مغائر اور اس سے متصادم ہے۔ اس لئے یہ عمل بھی ممنوع اور حرام ہے۔آنحضور صلی اللہ

علیہ وسلم نے فرمایا ایسے شخص کی طرف اللہ تعالیٰ
قیامت کے دن توجہ نہیں فرمائیں گے۔ایک اور روایت میں آپ
صلی اللہ علیہ وسلم نے ایسے شخص پر اللہ اور اسکے
فرشتوں کی لعنت بھیجی ہے۔اس کی حرمت پر سورۂ
المؤمنون کی آیت نمبر ۵ تا ۷ سے بھی استدلال کیا جاتا ہے۔
جس میں جنسی خواہشات کی تکمیل کے لئے دو ہی
راستوں کی تحدید کر دی گئی ہے۔ایک بیوی،دوسرے لونڈی۔
اور ظاہر ہے کہ یہ ایک تیسری صورت ہے،فقہاء احناف نے اسے
قابل تعزیر جرم قرار دیا ہے۔
قضاء شہوت کی نیت سے ایسا کرنا قطعاجائز نہیں،عادتاتو
کسی بھی طرح اجازت نہ دی جائے گی،کہ یہ نہ صرف اخلاق
کو متاثر کرتا ہے اور فطرت سے بغاوت کے مترادف ہے بلکہ
صحتِ انسانی کے لئے بھی سخت مضر ہے۔
عورتوں میں ہم جنسی
جس طرح مردوں کے درمیان فعل خلافتِ فطرت حرام ہے،اسی
طرح عورتوں کے درمیان بھی فعل خلافِ فطرت جس کو " سحق
" کہا جاتا ہے،ناجائز ہے۔رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے
فرمایا کہ ایک عورت دوسری عورت کے ساتھ ایک کپڑے میں نہ
رہے۔حضرت واصلہ سے مروی ہے کہ عورتوں کے درمیان باھم

لذت اندوزی زنا ہے۔ایک روایت میں آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے علاماتِ قیامت میں سے قرار دیا ہے کہ مرد مرد سے، عورت عورت سے اپنی ضرورت پوری کرے۔

قدرت نے مرد و عورت کو ایک دوسرے کی ضرورت اور تکمیل ضرورت کا سامان بنا کر پیدا کیا ہے اور اس کا مقصد بھی مجرد شہوت اور ہوس کی تکمیل نہیں،نسل انسانی کی افزائش اور اس کے بقاء میں تسلسل ہے۔ہن جنسی فطرت کے ان مقاصد میں مخل ہے اور قطعی غیر فطری ہے۔

کتاب و سنت کے دلائل کے مطابق مشت زنی اور خود لذتی حرام ہے۔

اول : قرآن مجید سے دلائل

ابن کثیر رحمہ اللہ کہتے ہیں کہ : امام شافعی اور ان کی موافقت کرنے والے علمائے کرام نے ہاتھ سے منی خارج کرنے کے عمل کو اس آیت سے حرام قرار دیا ہے،فرمان باری تعالی ہے

وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (5) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ { أَيْمَانُهُمْ }اور وہ لوگ جو اپنے شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں [5] ما سوائے اپنی بیویوں کے یا لونڈیوں کے جن کے وہ مالک ہیں۔ المؤمنون : 6،5

امام شافعی کتاب النکاح میں لکھتے ہیں : " جب مومنوں کی صفت یہ بیان کر دی گئی کہ وہ اپنی شرمگاہوں کو اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے سوا کہیں استعمال نہیں کرتے،اس سے ان کے علاوہ کہیں بھی شرمگاہ کا استعمال حرام ہوگا۔پھر اللہ تعالی نے اسی بات کی مزید تاکید کرتے ہوئے فرمایا : } فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَٰلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ(چنانچہ جو شخص ان کے علاوہ کوئی اور راستہ تلاش کرے تو وہی لوگ زیادتی کرنے والے ہیں۔[المؤمنون 7] اس لیے مردانہ عضوخاص کو صرف بیوی اور لونڈی میں ہی استعمال کیا جا سکتا ہے،اس لیے مشت زنی حلال نہیں ہے،واللہ اعلم " ماخوذ از امام شافعی "کی " کتاب الام

کچھ اہل علم نے اللہ تعالی کے اس فرمان سے بھی خود لذتی کو حرام قرار دیا،اللہ تعالی کا فرمان ہے

وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ(اور جو لوگ نکاح کی استطاعت نہیں رکھتے تو وہ اس وقت تک عفت اختیار کریں یہاں تک کہ اللہ تعالی انہیں اپنے فضل سے غنی کر دے[النور : 33] لہذا عفت اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ شادی کے علاوہ ہر قسم کی جنسی تسکین سے صبر کریں۔

دوم: احادیث نبویہ سے خود لذتی کے دلائل
علمائے کرام نے سیدنا عبد اللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ کی روایت کو دلیل بنایا کہ جس میں ہے کہ: "ہم نوجوان نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے ساتھ تھے اور ہمارے پلے کچھ نہیں تھا،تو آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: (نوجوانوں کی جماعت! جو تم میں سے شادی کی ضروریات [شادی کے اخراجات اور جماع کی قوت] رکھتا ہے وہ شادی کر لے؛کیونکہ یہ نظروں کو جھکانے والی ہے اور شرمگاہ کو تحفظ دینے والی ہے،اور جس کے پاس استطاعت نہ ہو تو وہ روزے لازمی رکھے،یہ اس کیلیے توڑ ہے یعنی حرام میں واقع ہونے سے رکاوٹ بن جائے گا)" [بخاری 5066
تو نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے شادی کی استطاعت نہ رکھنے کی صورت میں روزہ رکھنے کی تلقین فرمائی حالانکہ روزہ رکھنا مشکل کام ہے،لیکن آپ نے خود لذتی کی اجازت نہیں دی،حالانکہ خود لذتی روزے کی بہ نسبت ممکنہ آسان حل ہے اور ایسی صورت میں فوری حل بھی ہے،لیکن پھر بھی آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے اس کی اجازت نہیں دی۔
اس مسئلے کے بارے میں مزید دلائل بھی ہیں لیکن ہم انہی پہ اکتفا کرتے ہیں۔واللہ اعلم

رہا یہ مسئلہ کہ جو شخص اس گناہ میں ملوث ہو تو اس کیلیے اس بیماری سے بچنے کیلیے متعدد مشورے اور عملی اقدامات ہیں:

اس گناہ سے بچنے کا محرک یہ ہو کہ میں نے اللہ کے حکم کی پاسداری کرنی ہے اور اللہ کی ناراضی سے بچنا ہے۔

اس بیماری کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کیلیے رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی وصیت پہ عمل کرے اور شادی کر لے۔

مشت زنی اور خود لذتی کی طرف لے جانے والے خیالات اور وسوسوں سے دور رہے، اپنے ذہن اور فکر کو دینی اور دنیاوی مفید سر گرمیوں میں مشغول رکھے؛ کیونکہ وسوسوں میں پڑ کر انہی میں گھرتے چلے جانے سے وسوسوں کا انسان پر تسلط قائم ہو جاتا ہے اور پھر بیماری عادت بن جاتی ہے اور اس سے خلاصی پانا مشکل ہو جاتا ہے۔

نظروں کی حفاظت کریں؛ کیونکہ ہیجان انگیز تصاویر یا ویڈیوز دیکھنے سے شہوت بھڑکتی ہے اور انسان حرام کام پر آمادہ ہو جاتا ہے، اسی لیے اللہ تعالی کا فرمان ہے }: قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ{ آپ کہہ دیں مومنوں کو وہ اپنی نظریں جھکا کر رکھیں۔[النور : 30]، اسی طرح نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے : (ایک نظر کے بعد دوسری مرتبہ نظر مت دوڑاؤ) ترمذی 2777) اور صحیح الجامع (7953) میں [البانی نے]

اسے حسن قرار دیا ہے۔لہذا پہلی نظر وہ ہے جو اچانک پڑ جائے،تو اچانک پڑنے والی نظر میں کوئی گناہ نہیں ہے؛لیکن دوسری نظر حرام ہے،اسی طرح ایسی جگہوں سے بھی دور رہیں جہاں پر ہیجان انگیز صورت حال پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔

5- مختلف قسم کی عبادات میں مصروف عمل رہیں اور گناہ کیلیے فرصت ہی نہ چھوڑیں۔

6- مشت زنی اور خود لذتی سے جسمانی صحت پر رونما ہونے والے طبی نقصانات کو ذہن میں اجاگر رکھیں کہ اس سے نظر کمزور ہوتی ہے،اعصاب ڈھیلے پڑتے ہیں اور عضو خاص بھی کمزور ہو جاتا ہے،اسی طرح کمر کا درد شروع ہو جاتا ہے، یا اسی طرح کے دیگر نقصانات اہل طب بیان کرتے ہیں ان سب کو ذہن نشین رکھیں۔ایسی ہی نفسیاتی نقصانات مثلاً:ذہنی تناؤ اور ضمیر کی ملامت،ان سب نقصانات میں سے سب سے بڑھ کر یہ کہ نمازیں ضائع ہو جائیں گی کیونکہ بار بار غسل کرنا پڑے گا یا غسل کرنے کو دل نہیں چاہے خصوصا جب سردیوں کا موسم ہو،اسی طرح روزہ خراب ہو جائے گا۔

7- اپنے آپ کی دی گئی غلط تسلیوں سے دور کریں؛کیونکہ کچھ نوجوان یہ سمجھتے ہیں کہ اپنے آپ کو زنا یا لواط سے بچانے کیلیے خود لذتی جائز ہے،حالانکہ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ انسان زنا یا لواط کے قریب جا ہی نہ سکتا ہو۔

8- ارادی قوت اور عزم مصمم ہر وقت ساتھ ہو،اور یہ کہ اپنے آپ کو شیطان کے سامنے ڈھیر مت کرے،تنہائی سے بچے،مثلا رات کو اکیلے مت سوئے،اور ویسے بھی نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے کہ : (کوئی بھی شخص اکیلے رات مت گزارے) اسے امام احمد نے روایت کیا ہے اور صحیح الجامع (6919) میں بھی موجود ہے۔

9- نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا تجویز کردہ کار گر علاج اپنائے ، یعنی روزے رکھے،کیونکہ روزہ شہوانیت کو ماند کر دیتا ہے اور جنسی خواہش کو معتدل بنا دیتا ہے،تاہم غیر مناسب طریقے مت اپنائے کہ قسم اٹھا لے کہ آئندہ ایسا نہیں کروں گا،یا نذر مان لے؛کیونکہ اگر اس نے دوبارہ یہی کام کر لیا تو یہ قسم توڑنے کی بنا پہ ایمان میں کمی کا باعث ہو گا،اسی طرح ایسی ادویات مت استعمال کرے جو شہوت کو ٹھنڈا کر دیں؛ کیونکہ ان سے طبی اور جسمانی نقصانات رونما ہو سکتے ہیں،کیونکہ صحیح احادیث میں یہ بھی منع ہے کہ انسان ایسی چیزیں کھائے جن سے شہوت کلی طور پر ختم ہو جائے۔

10- سوتے وقت سونے کے اذکار کی پابندی کرے،دائیں کروٹ

پہ سوئے اور منہ کے بل اوندھا مت لیٹے؛کیونکہ نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے اس طرح لیٹنے سے منع فرمایا ہے۔

11- گناہوں سے دوری اور پاکدامنی کا دامن کبھی نہ چھوٹے؛ کیونکہ حرام کاموں سے رکے رہنا ہمارے لیے لازمی ہے؛اگرچہ نفس چاہتا ہے کہ گناہ کرے۔اور ہمیں یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ جب نفس عفت اور پاکدامنی کا عادی ہو جائے تو پھر یہ انسان کی فطرت ثانیہ بن جاتی ہے؛کیونکہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے: (جو شخص عفت چاہے اللہ تعالی اسے پاکدامنی عطا کر دیتا ہے اور جو اللہ تعالی سے تونگری چاہے تو اللہ تعالی اسے غنی فرما دیتا ہے اور جو صبر چاہے اللہ تعالی اسے صبر عطا کر دیتا ہے،اور کوئی شخص صبر جیسی نعمت عطا نہیں کیا گیا) بخاری مع الفتح : (146/9)

12- اگر انسان اس گناہ میں ملوث ہو بھی جائے تو فوری توبہ استغفار کر لے،نیکی کرے،مایوسی اور اداسی کا شکار نہ ہو؛ کیونکہ یہ کبیرہ گناہوں میں سے ہے۔

13- آخر میں یہ ہے کہ اللہ تعالی سے صدق دل کے ساتھ گڑگڑا کر دعا کر کے اس قبیح عادت سے خلاصی کا علاج ہو سکتا ہے ی سب سے مؤثر علاج ہے؛کیونکہ اللہ تعالی دعا کرنے

والے کی دعا سنتا ہے جب بھی وہ اللہ کو پکارتا ہے۔
واللہ اعلم
انسان جب بچپن کی حدود سے جوانی میں قدم رکھتا ہے تو اس کے جسمانی اعضا کی ساخت اور نشونما میں بڑھوتری کے ساتھ ساتھ جنسی خواہشات بھی بڑھنے لگتی ہیں۔اگر ان خواہشات کو پورا کرنے کے فطری طریقے میسر نہ ہوں تو انسان غیر فطری طریقوں سے انہیں پورا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔
اس طرح وہ اپنے ہی جنسی اعضا سے لذت حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔جسے مشت زنی،جلق بازی، اسمتناء بالیداور ہینڈ پریکٹس کہتے ہیں۔
مشت زنی ***masturbation*** کی عادت نو عمر لڑکوں اور طالب علموں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔جنسی خواہشات کی تکمیل کے لیے مشت زنی صرف مرد حضرات ہی نہیں کرتے بلکہ عورتیں بھی اس معاملہ میں کسی سے پیچھے نہیں ہیں۔عورت کا مشت زنی کرنا فنگرنگ،چپٹی یا مساحقہ کہلاتا ہیں۔
دنیا کا کوئی ملک،کوئی خطہ یا جگہ ایسی نہیں ہے کہ جہاں اس فعل کے کرنے والے نہ پائے جاتے ہوں۔یہ بری عادت زمانہ قدیم سے ہی چلی آ رہی ہے۔اور ہر علاقے،خطے میں اس

برے فعل کو مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔

مشت زنی کی عادت بچپن سے شروع ہو کر بلوغت کے ساتھ ساتھ پروان چڑھتے ہوئے نوجوان میں پختگی اختیار کر جاتی ہے۔ابتداء میں بچہ شوقیہ اس لذت میں گرفتار ہوتا ہے اور بعد میں آہستہ آہستہ یہ عادت اتنی پختہ ہو جاتی ہے کہ انسان کو کسی قسم کا ڈر اور خوف نہیں رہتا۔

مشت زنی ایک ایسابرا فعل ہے کہ جب بھی انسان اس سے جان چھڑانے کی کوشش کرتا ہے تو اس کے اندار ایک عجیب سی کش مکش شروع ہو جاتی ہے۔ایک طرف نوجوان کوشش کرتے ہیں کہ یہ بری عادت ختم ہو جائے تو دوسری طرف اس کی کشش انہیں یہ عادت چھوڑنے نہیں دیتی۔

جب بھی اس عادت سے نجات کی کوشش کی جاتی ہے تو اس فعل میں مزید رغبت محسوس ہوتی ہے۔آج بھی دنیا میں لاکھوں لوگ ہیں جو مشت زنی سے بچنے کا طریقہ ڈھونڈنے کے بجائے مشت زنی کرنے کا طریقہ،مشت زنی کے فائدے اور مشت زنی کے حق میں دلائل ڈھونڈتے رہتے ہیں۔

مشت زنی کے نقصانات

مشت زنی کرنے والے دور سے ہی پہچانے جاتے ہیں کیونکہ ان کے چہرے کی خوبصورتی،حسن و رعنائی گہنا کر انہیں ہمیشہ کا مریض بنا دیتی ہے۔اس سے انسان کے اندر ہمہ وقت تھکن،نا امیدی،مرجھاہٹ چمکتی نظر آتی ہے۔آنکھوں

کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔پیشاب تیز ار جلا ہوا آتا ہے۔
یہ برا فعل صحت کو اس حد تک خراب کر دیتا ہے کہ اس فعل کا ارتکاب کرنے والے حضرات شادی کے نام سے بھاگتے ہیں، کیونکہ خرابی صحت کی وجہ سے انہیں پتا ہوتا ہے کہ وہ ازدوجی زندگی کے معاملات کی انجام دہی میں ناکام رہیں گے۔
خرابی صحت کی وجہ سے ایسے افراد اپنا علاج کروانے کے لیے جھوٹے ڈاکٹروں اور حکیموں کے پاس پہنچ جاتے ہیں،جو انہیں دل کھول کر لوٹتے ہیں۔اس کے باوجود بھی نہ تو ان کا علاج ہو پاتا ہے اور نہ ہی ان کی بری عادت ختم ہو پاتی ہے۔
مشت زنی سے نہ صرف جسمانی صحت خراب ہوتی ہے بلکہ اس کے برے اثرات نازک اعضاء پر بھی مرتب ہوتے ہیں۔جس سے نہ صرف عضو خاص ٹیڑھا اور جڑ سے پتلا ہو جاتا ہے بلکہ قوت باہ میں بھی کمی ہو جاتی ہے۔
یہ بھی پڑھیے : قوت باہ کیا ہے،قوت باہ میں اضافے کے قدرتی طریقے
جب کوئی نوجوان مشت زنی کرتا ہے تو عضو خاص کی باریک شریانیں یا تو پچک جاتی ہیں یا پھر کوئی شریان پھٹ کر اس کا خون شریان میں جم جاتا ہے جس سے شریان میں خون کی آمد و رفعت معطل ہوجاتی ہے۔
مشت زنی سے عضو کے پٹھوں میں سکڑنے اور پھیلنے کی

صلاحیت ختم ہو جاتی ہے جس سے پٹھوں میں تناؤ نہیں آتا۔
شریانوں میں خون کے نہ پہنچنے،پٹھوں میں تناؤ نہ آنے اور
جلد ڈھیلی ہونے کے باعث عضو تناسل کا اکڑاؤ،سختی،تناؤ
اور جوش بالکل ختم ہوجاتا ہے۔
زیادہ تر نوجوان باتھ روم میں مشت زنی کرتے ہیں اور پھر فوراً
ہی اپنے عضو کو پانی سے دھو لیتے ہیں اس طرح گرم عضو پر
ٹھنڈا پانی لگنے سے عضو کے پٹھے ناکارہ ہو جاتے ہیں۔
مشت زنی یا اغلام بازی جیسے گندے فعل کے باعث نہ صرف
عضو کا اکڑاؤ ختم ہوجاتا ہے بلکہ اس کاسائز بھی چھوٹا ہوجاتا
ہے اور یہ جڑ سے پتلا اور ٹیڑھا ہوکر مرد کے لئے شرمندگی کا
سبب بنتا ہے
اس مرض میں مبتلا افراد ہر وقت پریشان رہتے ہیں،کسی کام
میں دل نہیں لگتا،دماغ اور قوت حافظہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔
اس برے فعل کے مرتکب افراد ذلت آمیز زندگی گزارتے ہوئے
ایک ایسی حد تک پہنچ جاتے ہیں جہاں انہیں خود کشی کے
سوا کوئی راہ نظر نہیں آتی۔
ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری لکھتے ہیں
" مشت زنی سے خود اعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی
ہے۔دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ذہنی الجھنیں بڑھ
جاتی ہیں۔فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے

کنارہ کش ہو جاتا ہے۔عضو مخصوص کی رگیں ابھر آتی ہیں اور ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ایسے لڑکے جوان ہو کر عموما اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا،کچھ یاد نہیں رہتا۔

بے چینی،اداسی،افسردگی،مایوسی،گھبراہٹ اور جھجک اس پر طاری ہو جاتی ہے۔کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں،مشت زنی سے جریان،احتلام،سرعت انزال اور نامردی تک کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔معدہ خراب ہو جاتا ہے۔بھوک مر جاتی ہے۔رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔گال پچک جاتے ہیں اور انسان زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔نوجوانوں کے مسائل اور ان کا حل

قرآن وحدیث کی روشنی میں

قرآن پاک کی سورہ المومنون میں ہے

اوروہ جو اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کرتے ہیں۔سوائے اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے بیشک ان پر کوئی الزام نہیں۔لیکن جو اس کے علاوہ کچھ اور چاہیں تو ایسے ہی لوگ حدِ(شرع) سے بڑھنے والے ہیں۔

ان آیات سے اکثر علماء یہ استدلال کرتے ہیں کہ چونکہ اسمتناء بالید یعنی اپنے ہاتھ سے مشت زنی کرنا بھی بیوی

اور لونڈی کے علاوہ شرمگاہ کا استعمال ہے۔چنانچہ یہ بھی زنا کی طرح حرام ہے۔

قرآن پاک کی سورۃنور میں ہے : " اور جن کو نکاح کی حیثیت نہ ہو وہ پاک دامنی کو اختیار کئے رہیں یہاں تک کہ خدا ان کو اپنے فضل سے غنی کر دے۔"

قرآن میں واضح طور پر ہر قسم کی فحاشی سے دور رہنے کی ہدایت کی گئی ہے۔ "اور بے حیائی کی باتوں کے پاس بھی نہ پھٹکنا (خواہ) وہ علانیہ ہوں یا پوشیدہ"۔سورۃالانعام

ابراہیم،علقمہ کہتے ہیں کہ میں عبداللہ بن مسعود کے ساتھ چل رہا تھا،تو انہوں نے کہا کہ ہم نبی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کے ساتھ تھے،آپ نے فرمایا کہ جو شخص مہر ادا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو تو وہ نکاح کرلے اس لئے کہ وہ نگاہ کو نیچی کرتا ہے اور شرمگاہ کو زنا سے محفوظ رکھتا ہے اور جس کو اس کی طاقت نہ ہو تو وہ روزے رکھے اس لئے کہ روزہ اس کو خصی بنا دیتا ہے۔

سہل رضی اللہ تعالیٰ عنہ بن سعد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم سے روایت کرتے ہیں کہ آپ نے فرمایا جو شخص اپنے دونوں جبڑوں کے درمیان کی چیز (زبان) اور دونوں ٹانگوں کے درمیان کی چیز (یعنی شرمگاہ) کا ضامن ہو تو اس کے

لئے جنت کا ضامن ہوں۔
امام حسن بن عرفہ نے اپنے مشہور جز میں ایک حدیث وارد کی ہے کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم فرماتے ہیں سات قسم کے لوگ ہیں جن کی طرف اللہ تعالیٰ نظر رحمت سے نہ دیکھے گا اور نہ انہیں پاک کرے گا اور نہ انہیں عالموں کے ساتھ جمع کرے گا اور انہیں سب سے پہلے جہنم میں جانے والوں کے ساتھ جہنم میں داخل کرے گا یہ اور بات ہے کہ وہ توبہ کرلیں توبہ کرنے والوں پر اللہ تعالیٰ مہربانی سے رجوع فرماتا ہے ایک تو ہاتھ سے نکاح کرنے والا یعنی مشت زنی کرنے والا اور اغلام بازی کرنے اور کرانے والا۔ اور نشے باز شراب کا عادی اور اپنے ماں باپ کو مارنے پیٹنے والا یہاں تک کہ وہ چیخ پکار کرنے لگیں اور اپنے پڑوسیوں کو ایذاء پہنچانے والا یہاں تک کہ وہ اس پر لعنت بھیجنے لگے اور اپنی پڑوسن سے بدکاری کرنے والا۔

علاج

مغز کرنجوہ۔ قرنفل۔ جائفل۔ 1-1 تولہ کا باریک سفوف بنا ہمراہ شیر سینڈھ مساوی الوزن کھرل کرکے بقدر نخود گولیاں بنالیں 1 گولی چند قطرے روغن یاسمین حل کرکے
رات کو طلاء کریں اور برگ پان باندھ دیں۔ 3 سے 5 روز کافی ہے۔ صبح صاف کر دیں رطوبت خارج ہو گی
خفیف سا مکھن لگائیں خشکی آجائے گی
عضو کے تمام نقائص دور ہو جائیں گے

اکسیر ورم معدہ

ملٹھی۔ہلدی۔سونف۔سہاگہ بریاں 1۔1تولہ

زیرہ سفید 6ماشہ۔میٹھا سوڈا 3ماشہ

سب ادویہ کا سفوف بنالیں

آدھی چمچ کھانے کے بعد پانی سے لیں

ورم معدہ و امعاء۔ورم جگر و طحال۔یرقان اصفر

سوزاک غدی کے لیے لاجواب چیز ہے

کھانا کھانے کے بعد جن کے پیٹ میں گیسز اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے جسکی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہو انھیں

یہ ضرور استعمال کرنی چاہئیے

اعصابی غدی مزاج کی یہ دوا محرک اعصاب محلل و مقوی غدد مسکن عضلات ہے

میاں محمد احسن

اکسیر ورم معدہ

ملٹھی۔ہلدی۔سونف۔سہاگہ بریاں 1۔1تولہ

زیرہ سفید 6ماشہ۔میٹھا سوڈا 3ماشہ

سب ادویہ کا سفوف بنالیں

آدھی چمچ کھانے کے بعد پانی سے لیں

ورم معدہ و امعاء۔ ورم جگر و طحال۔ یرقان اصفر

سوزاک غدی کے لیے لاجواب چیز ہے

کھانا کھانے کے بعد جن کے پیٹ میں گیسز اور تیزابیت بڑھ جاتی ہے جسکی وجہ سے پیٹ پھول جاتا ہو انھیں

یہ ضرور استعمال کرنی چاہئیے

اعصابی غدی مزاج کی یہ دوا محرک اعصاب محلل و مقوی غدد مسکن عضلات ہے

میاں محمد احسن

سونف 2 تولہ۔ سنڈھ۔ آملہ۔ زیرہ سفید 1۔1 تولہ

نوشادر۔ کالا نمک۔ 6۔6 ماشہ

سب کا سفوف بنالیں

ماشہ کھانے کے بعد پانی سے 2

مخرج صفراء۔ گیس۔ متلی۔ قے۔ ابکائی۔ کمی بھوک۔ درد معدہ۔ ورم معدہ کے لیے بہترین ہے

خشکی بدن کو ختم کرتا ہے تر گرم مزاج کا حامل ہے۔

میاں محمد احسن

تبخیر معدہ یا گیس پرابلم کیوں ہوتی ہے؟

اس تحریر کو لازمی طور پر لفظ با لفظ پڑھیں ہو سکتا ہے آپ بہت سی بیماریوں سے بچ جائیں۔ تبخیر کسے کہا جاتا ہے؟ ہمارا

زندگی گزارنے کا طریقہ ماڈرن دور میں بدلگیا ہے۔ہم کھاتے زیادہ ہیں اور محنت کم کرتے ہیں۔اسی طریقہ زندگی کی وجہ سے ہمارے معدے میں غذا کم ہضم ہوتی ہے اور بجائے اس کے کہ ہم معدے کو درست کریں،ہم دن میں دس دس بار کھاتے پیتے رہتے ہیں اور چکن فارمی مرغ،کڑاہی گوشت) جو پتہ نہیں کس جانور کا ہوتا ہے(وہ کھا کر ہاضمے کا عمل تیز کرنے کے لئے اوپر سے چار چار پانچ پانچ کولڈ ڈرنکس چڑھا لیتے ہیں۔جس سے ہمارے معدے کے اندر اوجھڑی کے وہ کانٹے گل سڑ جاتے ہیں جو غذا کو ہضم کرتے ہیں۔پھر معدہ کے اس کام کو درست کرنے کے لئے ہم ہمیشہ کولڈ ڈرنک کا ہی سہارا لیتے ہیں۔اگر نہ پئیں تو کھانا ہضم ہی نہیں ہوتا۔کچھ لوگ شوقیہ طور پر لٹر کی بوتل پکڑ کر ایک سانس میں ڈکار جاتے ہیں۔میرے بھائی ہم اپنے ساتھ خود ہی دشمنی کررہے ہیں۔معدے میں جب غذا پڑی رہتی ہے اور ہضم نہیں ہوتی تو اس کے اندر ایک طرح کا تغیر رونما ہوتا ہے اس کی چند مثالیں دے رہا ہوں کہ آپ کا طرزِ زندگی شاید بدل جائے -1: گھر کا گندھا ہوا آٹا ایک مخصوص مدت تک پڑا رہے تو پھول جاتا ہے۔ جسے خمیرہ آٹا کہتے ہیں۔اس کا ذائقہ بدل جاتا ہے اور کھانے کے قابل نہیں رہتا۔اس کے اندر 2 چیزیں پیدا ہوجاتی ہیں جو

اسے ناکارہ بنا دیتی ہیں۔-2 گرمیوں میں بند کمرے میں یا بند برتن میں سالن زیادہ دیر تک پڑا رہے تو سڑجاتا ہے،اس کے اندر بدبو پیدا ہوجاتی ہے اور کیمیکل ری ایکشن ہوجاتا ہے۔اس کے نتیجے میں سالن کے اندر خودبخود ایک ابال پیدا ہوجاتا ہے اور چکھنے سے تھوڑا کھٹا محسوس ہوتا ہے۔اس سے معلوم ہوا کھانے میں دو چیزیں اضافی پیدا ہوگئیں ہیں۔جو یہ ہیں -1: ہوا یعنی گیس -2 کھٹا پن یا ترشی یا تیزابیتان دو مثالوں کو مدنظر رکھ کر آپ سمجھیں کہ یہ برتن جس کے اندر غذا پڑی ہوئی ہے وہ آپکا معدہ ہے۔اسی طرح جب معدے کے پٹھے اسکا فعل ہم نے خود خراب کردیا ہو تو معدے کی کمزوری کی وجہ سے غذا زیادہ دیر تک معدے میں پڑی رہتی ہے اور ہضم نہیں ہوتی۔اس کے اندر بھی بدبو اور ہوا پیدا ہوجاتی ہے۔اس عمل کو تبخیر، گیس،ریح یا تیزابیت کہتے ہیں۔اب اگر آپ فرض کریں یہ معدے کے اندر پڑی ہوئی غذا جس کے اندر بدبو بھی ہے،اور تیزابی خراب مادہ بھی ہے یہ ہضم ہوجاتی ہے جلد یا بدیر تو کیا ہوگا؟ تھوڑا غور فرمالیں۔-1 اس سے اچھی قسم کا خون نہیں بنے گا۔اور اگر بن بھی گیا تو اس ناقص اور ردی خونسے عضلات، شریانیں،پٹھے،گردے،مثانہ،تمام جوڑوں کے نظام میں خرابی پیدا ہوجاتی ہے اور اس کے نتائج بڑے بھیانک اور خطرناک ہو

سکتے ہیں۔2- اس کے باعث،سینے یا پیٹ کی جلن،معدے کا ورم،معدے کے زخم یا السر،دل کی دھڑکن کا بڑھ جانا،پیٹ میں درد،شوگر،دل کی شریانوں کا تنگ ہوجانا،مختلف قسم کے وسوسے،جلدی تھک جانا،جوڑوں کی دردیں،سستی، اعصابی کمزوری،مثانے کی کمزوری،قطرہ قطرہ پیشاب آنا، نیند نہ آنے کا مسئلہ،سرعت انزال،جلدی بڑھاپے کے آثار وغیرہ شامل ہیں۔3- غذا کے زیادہ دیر معدے میں پڑے رہنے کی وجہ سے اسکی غذائیت ختم ہوجاتی ہے۔یعنی آپنے صرف اپنا پیٹ بھرا ہے۔غذا کے اندر موجود وٹامن،فولاد اور کیلشئیم وغیرہ مناسب طور پر جسم میں جذب نہیں ہوتے اور جب جذب نہیں ہوتےتو جسم میں کمزوری پیدا ہونا شروع ہوجاتی ہے،جسم کے اندر کا " ڈاکٹر " جب خود بیمار پڑجائے تو وہ بیماریوں کو جسم میں پیدا ہونے سے بچا نہیں پائےگا۔ جسم کی مدافعتی طاقت ختم ہو کر رہ جائے گی۔اس کا علاج کیسے کیا جائے؟اگر معاملہ زیادہ نہ بگڑا ہو تو کسی دوا کی ضرورت نہیں ہے۔اس کا علاج آپ کے اپنے پاس ہے۔اس کے لئے صرف چند احتیاطیں کرلیں،کچھ چیزیں چھوڑ دیں آپ خودبخود تندرست ہوجائیں گے۔وہ تدابیر میں نیچے دے رہا ہوں ہمارے پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ آپ عمل کرنےکی طرف آئیں

وسلم ہمیشہ کھانے سے کچھ وقت پہلے پانی پی لیا کرتے تھے یا کبھی کبھار درمیان میں نوش فرماتے تھے۔ کھانے کے بعد آپ صل اللہ علیہ وسلم کبھی بھی پانی نہیں پیتے تھے۔ اس سے ہوتا کیا ہے؟ ہمارا معدہ ایک بڑے تندور کی طرح کام کرتا ہے۔اس کے اندر کی فضا بہت گرم ہوتی ہے۔جب ہم غذا کھاتے ہیں تو معدہ مزید تپ جاتا ہے تاکہ غذا ہضم ہوجائے اور ہم کیا کرتے ہیں اس تپے ہوئے تندور کو تباہ کرڈالتے ہیں۔اس حالت میں نارمل پانی بھی نقصاندہ ہوتا ہے اور ہم ٹھنڈا ٹھار پانی یا کولڈ ڈرنک غٹا غٹ معدے میں انڈھیل لیتے ہیں۔ کھانا کھانے یا کوئی بھی چیز کھانے کے کم ازکم ایک گھنٹہ تک پانی نہ پیئیں۔

کھانا کھانے کے بعد ہلکی پھلکی چہلقدمی ضرور کریں۔اگر ٹائم نہیں ہے تو *10* یا *15* بیٹھکیں نکال لیں۔

کولڈ ڈرنک اپنی عادت نہ بنائیں۔ کیا یہ ضروری ہے کہ ہم اپنے ہاتھوں اپنی زندگی پیسے دے کر تباہ کر ڈالیں۔ یہ ایک ایسا زہر ہے جو معدے کے کانٹے برباد کردیتا ہے۔معدہ بیکار اور ہڈیاں بھربھری کردیتا ہے۔پٹھے کمزور کرتا ہے،گردے ناکارہ کرڈالتا ہے۔

رات کا کھانا سونے سے کم از کم *3* گھنٹے پہلے کھایا جائے۔

کھانا کھانے کے فوری بعد ہم بستری نہ کی جائے اور مشت زنی کے شوقین بھی اپنا شوق پورا نہ کریں۔کم از کم بھی گھنٹے کا وقفہ کرکے بیوی کے قریب جائیں۔
رات کے کھانے کے بعد کم از کم آدھ گھنٹے کی چہل قدمی کریں۔
ہمارے پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ وسلم کا یہ معمول تھا کہ آپ کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھایا کرتے تھے۔آپ لوگ کوئیخاص اہتمام نہ کریں میٹھی ڈش کا ٹائم نہیں ہے آپ گھر سے باہر ہیں یا گھر میں ہیں تھوڑا سا " گڑ " کھانے کے بعد اپنی زندگی کا معمول بنالیں۔اس میں بہتر ہے زیادہ سفید گڑ نہ لیاجائے کیوں کہ اس کے اندر کیمیکل ہوتا ہے۔اچھا گڑ وہی ہے جو تھوڑا گہرے رنگ کا ہو۔
اکثر لوگ " پھکی " کھانے کے شوقین ہوجاتے ہیں بلاضرورت یا ہروقت پھکی کھانابھی کولڈ ڈرنک کی طرح معدے کو نقصان دیتا ہے۔
زندہ رہنے کے لئے کھائیں۔نہ کہ کھانے کے لئے زندہ رہیں۔پیٹ زیادہ نہ بھریں۔ہمارے پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہے جو دنیا کی سب سے بڑی حکمت ہے کہ پیٹ کے چار حصے کریں۔ایک حصہ پانی کے لئے،2 حصے کھانے

کے لئے اور ایک حصہ ہوا کے لئے چھوڑا جائے۔جو کوئی بھی اس پرعمل کرے گا کبھی بیمار نہیں ہوگا۔ہم کیا کرتے ہیں کوئی شادی کا فنکشن ہو تو ایک دنپہلے کھانے کا فاقہ کرلیتے ہیں اور فارمی چکن یا مٹن گلے تک پیٹ میں بھر لیتے ہیں اور اوپر سے کولڈ ڈرنک پی لیتے ہیں اور گھر آکر طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔

کھانا ذائقہ لے کر کھائیں۔خوب چباچباکر کھائیں،منہ کا لعاب ایک بہترین دوائی ہے جو ساتھ ساتھ غذا میں شامل ہوتی رہتی ہے اور کھانا ہضم ہوجاتا ہے۔سنت کے مطابق کھائیں زیادہ ماڈرن مت بنیں چمچ کانٹا اپنی زندگی سے نکال دیں۔اور سب سے بہتر دوا کھانے کے بعد پانی نہ پینا اور ہاتھ کی انگلیاں چاٹنا ہے۔ہمارے پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ وسلم کے اس عمل کو میڈیکل سائنس نے بھی تسلیم کیا ہے کہ ہمارے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں میں ایک ایسا مادہ ہوتا ہے جو ہاضمے کے فعل کو ٹھیک رکھتا ہے اور غذا جسم کا حصہ بنتی ہے۔اگر کوئی آپکے انگلیاں چاٹنے کے عمل پر تنقید کرتا ہے یا مذاق کرتا ہے تو یوں سمجھیں وہ ہمارے پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ وسلم کی سنت کی توہین کامرتکب ہورہا ہے۔بہت سے لوگوں نے انگلیاں چاٹنے کے عمل پر لطائف بنا رکھے ہیں۔اللہ سے ڈریں کہیں اسی پر آپکی پکڑ نہ ہوجائے۔انگلیاں چاٹنے کو

اپنا معمول بنائیں اور غذا بھی ہضم کریں اور ثواب بھی لیں،
پنجابی میں کہتے ہیں " نالے چبڑیاں نالے دو دو
کھانا کھاتے ہوئے اگر کوئی پاس کھڑا ہے اس کو بھی دعوت
دیں،اس سے آپ کے رزق میں کمی نہیں آئے گی بلکہ اضافہ
ہی ہوگا۔اور اگر کسی کو دعوت دینے کا آپکا مزاج نہیں ہے تو
پھر کسی کے سامنے مت کھائیں۔کیونکہ ہو سکتا ہے کہ آپکا
کھانا آپ کو ہضم ہی نہ ہو سکے اور نظروں میں آجائے۔نظر ایک
ایسا تیر ہے جو ہاتھی کو بھی گرا دیتی ہے۔اسی لئے ہمارے
پیارے پیغمبر صل اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا ہوا ہے کہ
اپنے گھر میں پکا ہوا کھانا اپنے پڑوسی کو بھی بھجواؤ جس
کے گھر میں آپ کے گھر کے کھانے کے پکنے کی
خوشبو جارہی ہے۔اس میں بھی حکمت کارفرما ہے کہ
آپ اس کے حسد کا شکار نہ ہوجائیں اور آپ کا یہی کھانا کہیں
آپکی بیماری کا باعث نہ بن جائے۔زندگی کو بہتر طور پر گذارنا
چاہتے ہیں تو اپنی خوراک اور کھانے کا انداز سنت کے مطابق
کرلیں۔اللہ آپکو ہنستا مسکراتا رکھے۔آخر میں آپ سب کی
صحت کے لئے دعاگو ہوں،اللہ آپکو ہمیشہ اپنی خاص رحمت
سے نوازے،صحت ہے تو زندگی ہے۔اللہ آپکو کسی کا محتاج
نہ کرے اور ہمیشہ آپکو اپنی آمان میں رکھے۔آپ سے
خصوصی دعاؤں کی بھی درخواست ہے کیونکہ جو دوسروں

کے لئے خلوص کے ساتھ دعامانگتا ہے سمجھ لے وہ اپنے لئے مانگ رہا ہے۔
آخر میں گیس سینے کی جلن اور بدہضمی کے لئے ایک آسان اور موثر نسخہ حاضر خدمت ھے
معدہ کی گیس قبض اور تمام امراض معدہ کا علاج کے نسخہ کے

اجزاء

چینی باریک 100 گرام پسی ہوئی ' میٹھا سوڈا 20 گرام اور ست پودینہ 3 گرام
معدہ کی گیس قبض اور تمام امراض معدہ کا علاج کے نسخہ کی

ترکیب تیاری

چینی اور میٹھا سوڈا آپس میں ملائیں اور پھر ست پودینہ اس میں ملا کر خوب رگڑیں اتنا
کہ چینی میٹھا سوڈا اور ست پودینہ آپس میں یکجان ہوجائیں۔
کسی ہوا بند ڈبے میں بوتل میں محفوظ
رکھیں۔زیادہ مقدار میں نہ بنائیں نمی کے موسم میں جم جاتا ہے۔
معدہ کی گیس قبض اور تمام امراض معدہ کا علاج کے نسخہ کا

طریقہ استعمال

آدھا چمچ کھانے کے بعد دن میں تین دفعہ بھی لے سکتے ہیں اگر طبیعت زیادہ خراب ہو تو بار بار بھی

لے سکتے ہیں۔
معدہ کی گیس قبض اور تمام امراض معدہ کا علاج کے نسخہ کے
فوائد
اس کا سب سے پہلا فائدہ تو یہ ہے کہ سینے کی جلن پیاس کی زیادتی گرمی کی شدت کھانا ہضم نہ
ہونا یا ہضم ہوئے بغیر نکل جانا دائمی قبض ہونا اجابت کھل کر نہ آنا ذہنی تفکرات ذہنی دباو بچوں
کے دست اجابت بچوں کی الٹی بچوں کا موٹا تازہ نہ ہونا بھوک نہ لگنا طلب غذا کی نہ ہونا تھوڑا سا
کھا کر چھوڑ دینا اور بڑوں کیلئے ایسے جو قے متلی سے بدحال ہوجاتی ہیں یا کسی چیز کو کھانے کو
جی نہیں چاہتا یا ایسے مصروف لوگ جو وقت بے وقت کھانا کھاتے ہیں پھر انہیں صحیح ہضم نہیں ہوتا
پیٹ بڑھ رہا ہے جسم میں چربی بھر رہی ہے۔
معدہ کی گیس قبض اور تمام امراض معدہ کا علاج کے نسخہ کے مزید فوائد
یہ دوا یعنی سفید پاوڈر دل کی گھبراہٹ کیلئے دل کے وہ مریض جو بائی پاس کراچکے ہیں یا کرانے
والے ہوں یا دل کے کسی بھی مرض میں مبتلا ہوں ان کیلئے
بہت موثر ثابت ہوا ہے۔
دل کی گھبراہٹ کیلئے اعصاب کے کھچاؤ کیلئے طبیعت کی بے چینی اور نڈھالی کیلئے ذہن کی اور

طبیعت کی تراوٹ کیلئے بہت زیادہ موثر ھے

میاں محمد احسن

جوہر ہضم

نوشادر۔ دانہ الائچی کلاں۔ نمک 2۔2 تولہ

فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ جو کھار۔ قلمی شورہ 1۔1 تولہ۔ پیپر منٹ 3 ماشہ

سفوف بنا کر 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں

کھانے کے بعد پانی سے صبح وشام

معدہ و نظام ہضم کی جملہ تکالیف کے دفعیہ کے لیے لاجواب تحفہ ہے

میاں محمد احسن

درد گردہ

درخت چیڑ لکڑی جلا کر سفوف بنالیں۔ 1 تولہ سفوف میں 2 ماشہ نمک سیاہ ملا کر 4 خوراکیں بنالیں

4 گھنٹے کے وقفے سے 1 خوراک کھائیں تازہ پانی سے۔ 1 دن میں ہی درد رک جائے گا

میاں محمد احسن

اکسیر خادم

گل ببول (کیکر کے پھول) 15 تولہ شب یمانی بریاں 5 تولہ

سفوف بنا محفوظ رکھیں

مسوڑوں سے خون آنا یا دانت خراب ہو تو دن 3 بار بطور منجن استعمال کریں

خونی بواسیر۔ جریان احتلام۔ لیکوریا وغیرہ کے لیے

1۔2 ماشہ پانی سے دیں

میاں محمد احسن

گوکھرو۔ ثعلب مصری۔ کنجد سیاہ ہموزن باریک کر کے **1** چمچ صبح وشام دودھ نیم گرم سے

کثرت جماع اور مجلوق کے عوارض دور کر کے طاقت دیتا ہے

میاں محمد احسن

پانچ منٹ میں درد گردہ غائب نسخہ

سونف آدھا پاؤ، الائچی سبز ایک تولہ، ست پودینہ ایک تولہ۔ پہلی دونوں دواوں کو کوٹ پیس لیں بعد میں ست پودینہ ڈالیں۔

خوراک

4 گرام ہمراہ پانی۔ خدا کے فضل سے گھڑی کا ٹائم دیکھ لیں پانچ منٹ میں درد ختم ہو جائے گا۔

سستی نامردی کیلئے نسخہ

پان جڑ ایک چھٹانک، دار چینی ایک چھٹانک، زعفران ایک تولہ، عقرقرحا ایک چھٹانک۔ یہ چار چیزیں یک جان کر کے رکھ لیں۔ خوراک: **3** ماشہ ہمراہ گرم دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ استعمال کریں۔ ایک گھنٹہ بعد کھانا کھالیں۔

دھات احتلام نسخہ

تال مکھانہ ایک چھٹانک، تخم ریحان ایک چھٹانک، دار چینی ایک چھٹانک، موصلین ایک ایک چھٹانک۔ ان سب کو باریک کر کے کپڑ چھان کر کے رکھ لیں۔ خوراک: 5 ماشہ سیب کے جوس کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں ایک گھنٹے بعد کھانا کھالیں۔ درد گردہ پتھری، مثانہ کیلئے لاجواب نسخہ

قلمی شورہ آدھ کلو، نوشادر آدھ پاؤ، سوہاگہ آدھ پاؤ، جوکھار آدھ پاؤ، سنگ یہود آدھ پاؤ، ریٹھے آدھ پاؤ، بھلاوے ایک پاؤ۔ یہ سب چیزیں عمدہ کوٹ چھان لیں پھر لوہے کی کڑاہی لیں نیچے ہلکی آگ جلائیں، اس میں پہلے قلمی شورہ ڈال دیں جب پانی ہو جائے پھر باقی چیزیں ڈال دیں۔ دھواں آنکھوں کو نہ لگنے پائے جب کڑاہی سے دھواں ختم ہو جائے تو دوائی تیار ہے۔ کوٹ پیس لیں۔

خوراک

1 گرام دوائی ہمراہ سیون اپ کی بوتل کے ساتھ کھالیں

پھر چار گھنٹے بعد قابل برداشت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھ جائیں۔ ساتھ خوب گرم پانی رکھ لیں اور تھوڑا تھوڑا ٹب میں ملاتے جائیں تا کہ پانی گرم رہے۔ جب آدھ گھنٹہ ہو جائے تو ایک کپ چائے کا ایک عدد لیموں نچوڑ کر پی لیں آدھ گھنٹہ اور پانی میں رہیں جو آپ کو پیشاب آئے گا وہ پانی والے ٹب میں ہی کریں انشاء اللہ آپ کی پتھری پہلی خوراک سے ختم ہو کر نکل جائے گی اگر نہ نکلے تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں۔ میں نے یہ نسخہ جس کو بھی دیا ہے اس کی پتھری پہلی دفعہ سے ہی نکل گئی ہے۔ اگر پتھری کھجور کی گٹھلی سے بڑی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر چھوٹی ہو تو نکل جائے گی۔

میاں محمد احسن

چند طبی نسخہ جات

انتہائی مجرب لاجواب سہل الحصول اور فوائد میں بے پناہ کامیاب ہیں۔ مجرب المجرب ہیں استعمال کے بعد آپ خود جان جائیں گے۔

موٹاپے کیلئے

10 گرام اجوائن' 10 گرام سونف کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں

آہستہ آہستہ جب آدھا رہ جائے تو صبح و شام استعمال کریں۔ صرف چند دن کے استعمال سے فرق نمایاں ہو گا۔ سستا اور مجرب ہے۔

مسوڑھوں کے درد کیلئے

اثرات میں بے حد موثر ہے کنڈیاری 10 گرام' ابجل 10 گرام' نمک خوردنی 10 گرام باریک سفوف بنالیں۔ صبح و شام بطور منجن استعمال کریں۔

مقوی و ممسک

مقوی باہ نہایت ہی مقوی باہ ہے۔ امساک پیدا کرتا ہے۔ بے ضرر نسخہ ہے۔ دار چینی' کباب چینی' حرمل سوختہ خراطین مصفیٰ سفوف بنالیں اور کیپسول میں بھر لیں۔ صبح و شام ایک کیپسول ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

مقوی باہ

موصلی سفید انڈیا 30 گرام' عقر قرحا 30 مصری 50 گرام کا سفوف بنالیں' 5 گرام صبح و شام ہمراہ دودھ زبردست اثرات کا حامل ہے۔ سادہ مگر لاجواب مجرب نسخہ ہے۔

سفوف ٹھنڈک

دل کی گھبراہٹ' گرمی' اختلاج قلب اور بے چینی کیلئے موثر ہے۔ طباشیر نقرہ 25 گرام الائچی خورد 15 گرام' قلمی شورہ 15 گرام' زیرہ سفید 15 گرام' کشتہ ابرک سفید 50 گرام' مصری 100 گرام تمام کا سفوف بنالیں 3 تا 5 گرام ہمراہ پانی صبح وشام استعمال کریں۔

سوزاک کیلئے

موذی مرض ہے مگر یہ نسخہ بڑا کارگر ہے سوزش جلن دور کرتا ہے۔ جو کھار قلمی شورہ' ریوند چینی ہم وزن 2 گرام

ہمراہ شربت بزوری استعمال کریں۔

امراض معدہ

یہ نسخہ امراض معدہ کیلئے بہت مفید ہے۔ گیس فوراً خارج کرتا ہے۔ چینی 100 گرام' ادرک 100 گرام' میٹھا سوڈا 100 گرام پیس کر ادرک کے رس میں تر وخشک کرلیں۔ دوماشہ کھانے کے بعد صبح وشام استعمال کریں۔

لنگڑی کا درد

یہ نسخہ بڑا مجرب ہے کئی بار آزمایا' لاجواب پایا۔ سورنجاں شیریں' لوبان' گوگل مصفیٰ موٹا موٹا کوٹ کر تمام کو بھیڑ کے دودھ میں آگ پر پکائیں پھر اتار کر خوب گھوٹیں اور چنے کے برابر گولی بنالیں۔ پانی یا دودھ سے صبح وشام استعمال کریں۔

بے پناہ قوت وطاقت کیلئے

3 گرام روزانہ یہ نسخہ کھائیں زبردست مقوی باہ واعصاب ہے

اعضائے رئیسہ کیلئے لاجواب ہے۔ صحت قائم رہتی ہے۔ خولنجان' کبابہ' زنجبیل مصطگی جوز بوا دار چینی' عاقر قرحا 10 گرام عود خالص 2 گرام تمام وزن سے 3 گنا شہد لیکر معجون بنالیں۔

اسہال کیلئے

اسہال جو کسی دوا سے نہ رکتے ہوں بچوں کے دست اور موشن کیلئے مفید ہے۔ سہاگہ بریان پھٹکڑی بریاں گیرو ہلیلہ سیاہ بریاں گٹھلی آم دیسی برابر وزن لیکر سفوف بنالیں۔ حسب ضرورت استعمال پانی یا شربت انجبار سے لیں۔

پتھری کیلئے

پتھری خواہ کتنی بڑی ہو' ریت بن کر نکل جاتی ہے لاجواب اور موثر نسخہ ہے۔ ہلدی کی 3 گانٹھیں لیکر ہم وزن لیموں کے پانی میں تر و خشک 3 بار کرلیں اور پھر سفوف بنالیں۔ آدھا ماشہ ہمراہ پانی صبح و شام دو ہفتے کافی ہے

میاں محمد احسن

عقر قرحا 3 تولہ

جلوتری 3 تولہ

زنجبیل 3 تولہ

خولنجاں 3 تولہ

جائفل 6 تولہ

زعفران 6 ماشہ

سب ادویہ کا سفوف بنالیں اور ایک درجن دیسی انڈوں کی زردیوں میں کھرل کرکے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی شام کے وقت نیم گرم دودھ سے لیں

14 دن کافی ہے

اعصابی کمزوری ختم کرتی ہیں

پٹھوں کو مضبوط اور طاقت دیتی ہیں

پیشاب کا بار بار آنا اور پیشاب کے قطرے گرنے کو روکتی ہے

جریان منی اور مذی کا بہترین علاج ہے

عضو خاص میں سختی پیدا کرتی ہے

لاغری بدن اور سستی کے لیے لاجواب چیز ہے

میاں محمد احسن

حب امساکی یمانی

سم الفار سفید۔ پارہ مصفی۔ افیون۔ مصری 1۔1 تولہ

سب کو اتنا کھرل کریں کہ پارہ غائب ہو جائے اور بھورے رنگ کا سفوف باقی رہ جائے۔ اس کے بعد آب پان 250 گرام میں کھرل کرکے جذب کریں۔

عنبر قرعا۔ خولنجان۔ دار چینی۔ بسباسہ۔ خراطین سیاہ۔ مغز بادام۔ ریگ ماہی 4۔4 تولہ زعفران 15 گرام

جند بید ستر۔ لونگ 6۔6 گرام

سب کا الگ الگ سفوف بنالیں۔ پھر دونوں سفوف اکٹھے کر کے کم از کم 4 دن تک آب پان میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

خوبصورتی کے لیے درق نقرہ چڑھا کر محفوظ کرلیں۔ 1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد کھائیں۔

4 دن بعد 3 دن کا وقفہ دیں اور پھر 3 خوراکیں استعمال کریں بس کافی ہے

کوئی مبالغہ آرائی نہیں۔ ٹائمنگ 100 فیصد بڑھے گی۔ انتشار کامل ہوگا

سارے نسخے کا سفوف خشک کر کے اگر 6 ماہ کے لیے غلہ اناج میں رکھ دیں (جیسا کہ میں نے کیا ہے صرف چند گولیاں وقتی طور پر بنائی ہیں) تو آنے والی سردیوں میں ایک نایاب اکسیر بنے گی۔ تب خوراک کی مقدار آدھی ہی کافی ہے

صرف قابل طبیب ہی نسخہ بنائیں غیر طبیب اپنا وقت اور رقم ضائع نہ کریں

میاں محمد احسن

مقوی دماغ و مقوی بصر

دونوں نسخے بنانے میں آسان اور افادیت میں کامل ہیں۔ کچھ دن پہلے میں نے ایک پوسٹ سرمہ کی کی تھی وہ بنانے میں تھوڑا مشکل تھا جسے طبیب کی ہی زیرے نگرانی بنایا جاسکتا تھا۔ لیکن یہ نسخے عام آدمی بھی بنا سکتا ہے آج کل اکثر لوگ کمزوری دماغ کی وجہ سے امراض چشم میں مبتلا ہیں اس لیے سرمہ کے ساتھ مقوی دماغ کا نسخہ بھی لکھا ہے تاکہ مرض جڑ سے ختم ہو۔

مقوی دماغ

دانہ الائچی خورد ایک چھٹانک، کوزہ مغز بادام، مغز کدو ہر واحد پاؤ، سونف مصفی، خشخاش ہر واحد آدھا پاؤ

مصری ڈیڑھ پاؤ

سب کا سفوف بنالیں صرف رات کو کھانے کے بعد دو چمچ ہمراہ دودھ کے لیں جوان آدمی کے لیے، بچوں کو عمر کے حساب سے کم دیں 40 دن کافی ہے

اس کے ساتھ یہ سرمہ بھی صبح وشام ایک ایک سلائی لگائیں، چالیس دن نتیجہ کے لیے کافی ہیں

سرمہ مقوی البصر

سرمہ پانچ تولہ ڈلی کو گرم کرکے آب ترپھلہ میں پچاس بجھا دیں۔ اس میں کشتہ جست دو تولہ، صدف سوختہ اور پھٹکڑی بریاں تولہ تولہ، مامیراں چینی، قلمی شورہ چھ چھ ماشہ

عرق گلاب سہ آتشہ 750 ملی لیٹر

عرق گلاب میں سرمہ تیار کرلیں اور استعمال کریں

مرسلہ محمد احسن

اکسیر نزلہ وزکام اور کیرا

پوست ہلیلہ زرد۔ پوست بلیلہ۔ آملہ۔ ہلیلہ سیاہ بریاں۔ اسطوخدوس۔ فلفل دراز۔ زنجبیل۔ دم الاخوائن ہر ایک 20 گرام۔ فلفل سیاہ 10 گرام

سب ادویہ کا سفوف بنالیں

آدھا کلو چینی کا قوام تیار کر مذکورہ سفوف ملالیں معجون تیار ہے

خوراک

3 گرام صبح وشام کھانے کے بعد

دائمی نزلہ وزکام کے لیے لاجواب چیز ہے

اگر دائمی کیرا کی وجہ سے اعصابی کمزوری ہو گئی ہو تو پھر اس معجون میں **20** تولہ مغز بادام اور ڈیڑھ تولہ

اذراقی مدبر باریک کر کے ملالیں

میاں محمد احسن

خونی بواسیر

قلمی شورہ **5** تولہ

گندھک آملہ سار ڈیڑھ تولہ

دونوں کا سفوف بنالیں اور کسی مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر آگ پہ رکھیں جب شورہ کا پانی خشک ہو جائے تو اتار

لیں اور باریک پیس لیں

1 گرام صبح پانی سے دیں

خون کو بند کرے گا۔مسے غائب کرے گا

میاں محمد احسن

کشتہ قلعی

دار چینی

مصطگی رومی

تینوں چیزیں ہموزن لے کر باریک پیس لیں

2 رتی مکھن میں رکھ کر لیں

میاں محمد احسن

صدف سوختہ

سہاگہ بریاں

مرچ سیاہ

تینوں چیزیں ہموزن لے کر پانی میں کھرل کر کے بقدر رکنار دشتی گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام پانی سے لیں

میاں محمد احسن

چربی بھیڑ 2 تولہ

مازو سفوف 1 تولہ

مکس کر کے لگائیں

پہلے دن ہی آرام آجائے گا

گلو سبز

گڑمار بوٹی

تخم جامن

پوست کیکر

سب ایک ایک کلو لیں

پوست بیضہ مرغ سوختہ 15 تولہ

پہلی 4 چیزوں کو 12 کلو پانی میں 24 سے 48 گھنٹے تک بھگو دیں بعد میں آگ پر رکھ کر پکائیں

جب پانی 2 کلو رہ جائے تو چھان لیں۔ جو پانی باقی بچے اسے کڑاہی میں ڈال کر اس قدر پکائیں کہ مانند رب بن جائے پھر اتار کر اس میں پوست بیضہ مرغ شامل کر کے خوب کھرل کریں اور حب بقدر نخود تیار کریں

1-2 گولی صبح و شام پانی سے

ذیابیطس کے لیے بے نظیر ہے۔ بہترین شوگر کنٹرولر ہے

گلمدار نا شگفتہ

فلفل سیاہ

نمک سیاہ

ہر ایک 2 تولہ لے کر سفوف بنا کر آب ادرک 50 گرام میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنا لیں

صبح وشام پانی سے لیں
بلغمی کھانسی۔ پیٹ درد اور ہیضہ کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

جینے کا راز

یہ نسخہ محنت طلب ضرور ہے مگر تیار ہونے پہ ساری تھکاوٹ دور کر دیتا ہے یہ سینہ کا اک راز ہے میرے چند بہت ہی قریبی دوست اس راز سے واقف ہیں
نسخہ من وعن اپنے افعال وخواص میں صادق ہے مجرب اور آزمودہ ہے زیادہ تعریف فضول ہے جو صاحب بناویں گے انشاللہ اس کی صداقت کے قائل ہو جائیں گے

ھوالشافی

عمل نمبر1

بانس کی تازہ کونپل زمین سے نکلی ہوئی ڈیڑھ فٹ ایک عدد سایا میں خشک کر لیں اسکے ہموزن اشیاء ذیل پوست مہک قرنفل بیخ طرخون بیخ چترا برادہ شیشم بیخ ستاور بیخ کنیر سفید گل آب شیر مدار مقطر تین کلو میں بھگو دیں جب آب برگ مدار جذب ہو جائے تو سایا میں خشک کر لیں پہلا عمل مکمل ہوا

عمل نمبر2

خراطین مصفی سات تولہ زلو مصفی سات تولہ کرم مخمل سات تولہ عقرب سیاہ سوختہ سات عدد بھنگو کتا درخت ببول سات عدد قضیب گاؤ برادہ کیا ہوا ایک عدد قضیب ریچھ برادہ کیا ہوا ایک عدد

عمل نمبر3

زھرہ زاغ سیاہ زہرہ کرگس سیاہ زہرہ طوطا ھندی زہرہ خرگوش زہرہ مرغ سیاہ زہرہ گاوزہر ود ریچھ ھر ایک ایک ایک عدد

ترکیب تیاری

نمبر 2 اور نمبر 3 کو آپس میں ملا کر خوب کھرل کریں اچھی طرح یکجان کر کے رکھ دیں اب نمبر ایک کو بھیڑ کے دودھ میں اچھی طرح کھرل کریں جب مکھن کی طرح ملائم ھو جائے تو نمبر 2 اور 3 کو بھی ایک نمبر میں شامل کر دیں اور بیضہ مرغ کی 21 عدد زردیاں بذریعہ کھرل ملا کر تولہ تولہ کی ٹکیہ بنا کر خشک کر لیں اور پتال جنتر سے روغن نکال لیں جتنا روغن برامد ھو اتنا روغن چیڑھ (صنوبر) روغن شیشم قطران روغن بلسان ڈال دیں تیار ھے اب بطور طلاء ایک تولہ روغن مذکور ایک تولہ چربی ریچھ ایک تولہ چربی شیر ایک تولہ چربی الضب (گوہ) ملالیں

ترکیب استعمال

برائے درازی و فربہی ذکر تین قطرے روزانہ سوتے وقت مالش کریں صبح گرم پانی سے دھو دیں سات روز کافی ھے

قد بڑھانے کیلیئے ایک حصہ روغن مذکور دس حصے روغن زیتون پندرا دن مالش ریڑھ کی ھڈی پہ مالش کریں

برائے گنج روغن مذکور اک تولہ روغن تارامیرا دس تولہ سوتے وقت مالش کریں گنج کے لیئے اکسیر ھے ایک قابل طبیب ھر مرض پہ استعمال کروا سکتا ھے

سینے کا راز نذر، قارئین قدردان دعاؤں کا طلبگار

خادم الحکماء سردار علی حسرت

بشرف نظر جناب محترم بڑے بھائی

حکیم منصور الحق صاحب اور حکیم میاں محمد احسن صاحب

سفوف کثیر النفع

ریوند خطائی

زیرہ سفید

قلمی شورہ

جو کھار

دانہ ھکو

ہر ایک 5 تولہ

کشتہ فولاد 2 تولہ

پھٹکڑی بریاں ڈیڑھ تولہ

کوٹ کر باریک پیس لیں

2۔3 گرام ہمراہ لسی دن میں 3 بار

یرقان کے لیے 7 دن کافی ہے

عورتوں کے امراض بالخصوص عسر الطمث یا حیض کا درد سے آنا۔ پیشاب میں جلن۔ کمی خون ضعف جگر۔ چہرے پہ چھائیاں پڑ جانا۔ رنگت زرد ہو جانا۔ ان امراض کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

ذکاوتی کیپسول

تخم خرفہ

تخم کاہو

کشنیز

تخم قنب

مشک کافور

پوٹاشیم برومائیڈ

تمام اشیاء برابر وزن لے سفوف بنالیں

00 کیپسول بھر کر صبح وشام پانی سے لیں

ذکاوت حس اور احتلام کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

انار دانہ 3 تولہ

زیرہ سفید 3 تولہ

زیرہ سیاہ 3 تولہ

فلفل سیاہ 3 تولہ

پودینہ 3 تولہ

زنجبیل 6 ماشہ

فلفل دراز 1 تولہ

الائچی خورد 2 تولہ

ست لیموں ڈیڑھ تولہ

ست پودینہ 1 تولہ

نمک سفید 5 تولہ

قند سفید 1 کلو

سفوف بنا کر 1 چمچ بعد از غذا ہمراہ پانی

جملہ امراض معدہ و تبخیر کے لئے مجرب ہے

میاں محمد احسن

امراض زناں اور تخم گاجر

گاجر کے بیج 6 ماشہ ایک گلاس پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سرخ ملا کر پلائیں رحم فضول مواد سے صاف ہو جائے گا

بند شدہ حیض کے لیے بھی اسی طریقہ سے کچھ دن استعمال کریں حیض کھل جائے گا

وضع حمل کے وقت بیجوں کو جوش دے کر شہد ملا کر پلانے سے بچہ باآسانی پیدا ہو گا

یاد رکھیں حاملہ عورت کو اسکا قہوہ ہرگز استعمال نہ کروائیں ورنہ حمل ضائع ہو جائے گا

گاجر کے فوائد

گاجر ایک ایسی سبزی ہے جو پھلوں میں بھی شمار **Carrot** عربی جزر فارسی زروک وگزر سندھی گجر انگریزی ہوتی ہے۔ گاجر پکانے، کچی کھانے اور اچار بنانے میں عام استعمال ہوتی ہے۔ آج کل اس کا جوس نکال کر پیا جاتا ہے۔ اس کی کانجی بھی بنائی جاتی ہے۔ جو کہ عام طور پر کالے رنگ کی گاجروں سے بنتی ہے۔ اس کی تین اقسام ہیں۔ سفید، سرک اور شرتی (کالا)۔ گاجر کا حلوا بھی بنایا جاتا ہے۔ اس کے اجزاء میں نشاستہ، فولاد، پروٹین، گلوکوز اور وٹامن اے، بی، ایچ اور ای شامل ہیں۔ اس کا مزاج گرم تر ہوتا ہے۔ کچھ اطباء نے اسے معتدل قرار دیا ہے لیکن گرم تر مزاج صحیح ہے۔ اس کی حسب ذیل خصوصیات اور فوائد ہیں۔

(1)

مفرح اور مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔

(2)

گاجر جگر کے سدے کھولتی ہے اور جسم کو طاقت دینے میں لاثانی سبزی ہے۔

(3)

مادہ تولید کو گاڑھا کرتی ہے اور اس سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔

(4)

مثانہ وگردہ کی پتھری گاجر کے جوس سے ٹوٹ کر خارج ہو جاتی ہے۔

(5)

گاجر کا حلوا جسم کو طاقت دیتا ہے۔ دل کے امراض میں مفید ہے۔ روزانہ گاجر کے جوس کا ایک گلاس پینے سے دل کا عارضہ نہیں ہوتا۔

(6)

گاجر میں تمام سبزیوں سے زیادہ غذائیت ہوتی ہے۔

(7)

گاجر کھانے سے بینائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

(8)

گاجر کا حلوہ کھانے سے قوت یاد میں اضافہ ہوتا ہے۔

(9)

گاجر کے بیج بھی بے حد مقوی اعصاب ہوتے ہیں اور مدر بول وحیض کے لئے اس کی خوراک ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی یا دودھ صبح نہار منہ لینی ہوتی ہے۔

(10)

گاجر کا مربہ سونے یا چاندی کے ورق کے ہمراہ کھانا، بے حد فرحت بخش اور مقوی ہوتا ہے۔

(11)

گاجر کے جوس کا ایک گلاس ہمراہ چند گری بادام ہر صبح پیا جائے تو بے حد طاقت دیتا ہے۔ اگر سردی زیادہ ہو تو تھوڑا گرم کر کے پیا جائے۔

(12)

اس سے کانجی بنائی جاتی ہے جو نمکین اور مزے دار مشروب ہے۔ کانجی بھوک بڑھاتی ہے اور گرمی کی شدت کو دور کرتی ہے اور کھانا ہضم کرتی ہے۔ یوں سمجھئے کہ گرمیوں کا بہترین تحفہ ہے۔ اگر میسر آجائے تو۔

(13)

گاجر کا حلوہ عام طور پر زرد و گلابی گاجروں سے بنایا جاتا ہے۔ یہ حلوہ ایک سے ڈیڑھ چھٹانک سے زیادہ نہیں کھانا چاہیئے۔ کیونکہ پھر وہ دوا نہیں رہتا اور غذا بن جاتا ہے۔

(14)

گاجر کا حلوہ دماغی، جسمانی اور مردانہ طاقت کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

(15)

گاجر کا اچار بھی مرچ، نمک اور رائی ملا کر بنایا جاتا ہے۔ معدہ کو طاقت دیتا ہے اور جگر و تلی کے امراض دور کرنے میں بہترین ہوتا ہے۔ کھانا کھاتے وقت اس کا تھوڑا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

(16)

گاجر کا مربہ دل، دماغ، اور قوت مردی کو طاقت دینے میں بے مثال ہے۔ جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

(17)

اگر گاجر کے بیج ایک تولہ اور گڑ آدھ تولہ آدھ سیر پانی میں جوش دے کر بطور جوشاندہ حیض نہ آنے والی عورت کو پلائے جائیں تو عرصہ سے رکا ہوا حیض کھل جاتا ہے۔ دوران حیض درد کی صورت میں بھی یہ جوشاندہ بے حد مفید ہوتا ہے۔

(18)

جس عورت کو بچے کی پیدائش کے وقت تکلیف ہو رہی ہو اور بچہ پیدا نہ ہو رہا ہو۔ تو گاجر کے بیج کی دھونی اس طرح دیں کہ دھواں رحم کے اندر چلا جائے۔ آسانی سے بچہ پیدا ہو جائے گا۔

(19)

یرقان والوں کے لئے گاجر کا جوس مصری ملا کر آدھا گلاس ایک ہفتہ تک پلانا یقیناً فائدہ دیتا ہے۔

(20)

گاجر جسم میں خون بڑھاتی ہے اور جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔

(21)

گاجر چہرے کا رنگ نکھارتی ہے اور حسن پیدا کرتی ہیں۔

(22)

اس کے کھانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

(23)

پیشاب کی جلن اور سوزاک جیسے موذی مرض سے شفا ہوتی ہے۔

(24)

دودھ دینے والے مویشی گاجریں کھانے سے دودھ زیادہ دیتے ہیں۔

(25)

گاجریں جسم کے سدے کھولتی ہیں اور لاغری ختم کرتی ہیں۔

(26)

کھانسی اور سینے کے درد میں گاجر بہترین چیز ہے۔

(27)

گاجریں وہم کو دور کرتی ہیں۔ دماغی پریشانی ختم کرتی ہیں اور روح کو تازگی بخشتی ہیں۔

(28)

دل کے امراض اور خفقان کے لئے گاجر کو بھوبھل میں دبا کر نرم کیا جائے۔ اور پھر اسے چیر کر رات کو شبنم میں رکھ دیں اور صبح کو روح کیوڑہ اور چینی ملا کر کھائی جائے۔ بے حد مفید ہے۔ احتیاط گاجر دیر ہضم ہے۔ پیٹ میں درد پیدا کرتی ہے۔ اسے ہمیشہ چینی نمک اور گرم مصالحہ لگا کر کھانا چاہیئے۔ اسے مناسب مقدار میں

ہی کھانا چاہیے۔ گاجر اور مولی وہ سبزیاں ہیں جسے کھانے سے پہلے دھو لینا چاہیے اور خشک کر کے کھانی چاہیے ورنہ یہ کھانسی پیدا کر سکتی ہیں۔ مقدار سے زیادہ کھانے سے یہ پیٹ میں ہوا پیدا کرتی ہے۔

میاں محمد احسن

پیشاب کے متعلق مسائل اور علاج

یورین انفیکشن گردوں، مثانے، پیشاب کی نالی اور پیشاب کے نظام کے کسی حصے میں انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے مردوں کے مقابلے میں خواتین میں یورین انفیکشن کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔

مثانے تک محدود انفیکشن تکلیف دہ تو ہوتا ہے لیکن اتنا خطرناک نہیں ہوتا۔ تاہم اگر یہ انفیکشن بڑھ کر گردوں تک پہنچ جائے تو سنگین نتائج کا سامنا ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹر عام طور پر یورین یا پیشاب کے انفیکشن کا علاج اینٹی بائیوٹک سے کرتے ہیں لیکن اگر آپ اس خطرے کو بڑھنے سے پہلے ہی بہتر طرز زندگی کے طریقوں سے قابو کر لیں جو کہ آپ کر سکتے ہیں تو یہ آپکو آگے آنے والی بڑی **(Vitality)** پریشانیوں سے بچا سکتا ہے۔

علامات

یورین انفیکشن کی علامات اور نشانیاں بعض وقعہ ظاہر نہیں ہوتیں۔ اس انفیکشن کی ممکنہ علامات مندرجہ ذیل ہیں

۱۔ بار بار پیشاب محسوس ہونا اور کم مقدار میں رک رک کر پیشاب آنا۔

۲۔ پیشاب میں جلن، بدبو، اور درد۔

۳۔ سرخ، گہرا گلابی یا گہرے زرد رنگ کا پیشاب، پیشاب میں خون آنا۔

اسکے علاوہ گردوں کی سوزش، تیز بخار، متلی، قے اور سردی بھی اسکی علامات میں شامل ہیں۔

وجوہات

عام طور پر یورین انفیکشن بیکٹیریا کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بیکٹیریا پیشاب کی نالی کے ذریعے جسم کے اندر داخل ہوتا ہے اور مثانے میں جاکر پھیل جاتا ہے۔ یہ بیکٹیریا جسم میں داخل ہو کر تیزی کے ساتھ پھیل جاتا ہے اور اسکے بعد یہ جراثیم پیشاب کی نالی میں انفیکشن پھیلانے کیلئے مکمل طور پر تیار ہو جاتے ہیں۔ اگرچہ پیشاب کا نظام اسطرح بنا ہے کہ یہ بہت چھوٹے حملہ آور جراثیموں سے بچ سکتا ہے لیکن یہ دفاعی نظام بعض اوقات کام نہیں آتا اور جراثیم افزائش میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

گھریلو ٹوٹکوں سے علاج

۱۔ مولی کھانے سے پیشاب کی سبھی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں اور مولی جگر و مثانہ کی گرمی کو دور کرنے میں بھی موثر ثابت ہوتی ہے۔

۲۔ ایسے افراد جنکو گردوں کے مرض یا پتھری کی وجہ سے پیشاب رک رک کر آتا ہو تو وہ بطور دوا انگور کا استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ انگور پیشاب آور ہے اور گردوں سے ریت کے ذرے نکال دیتا ہے۔

۳۔ اگر پیشاب میں جلن ہو تو ایک چھٹانک پیاز کاٹ کر آدھی سیر پانی میں جوش دے لیں۔ جب پاؤ بھر باقی رہ جائے تو چھان کر ٹھنڈا کر کے پلا دیں جلن دور ہو جائے گی۔

۴۔ اگر پیشاب رک رک کر آتا ہو یا رنگت گہری زرد یا سرخ ہو تو خربوزہ یا گرما کے استعمال سے صحیح ہو جاتا ہے۔

۵۔ جو لوگ سردہ کھاتے ہیں انھیں پیشاب کی تکلیف نہیں ہوتی۔

۶۔ ناشپاتی، پیشاب کی جلن اور بندش دور کرنے والی غذا ہے۔

۷۔ گڑھل، جب پیشاب کی نالی میں خراش اور زخم ہو کر پیشاب میں پیپ آنے لگے یا سوزاک ہو جائے تو ابتداء میں پہلے دن ایک گڑھل کا پھول، ایک چھوٹے بتاشے کے ساتھ توڑ کر یا کوٹ کر صبح کھا کر اسکے ساتھ دہی کی لسی یا گنے کے رس کا ایک گلاس، دوسرے دن دو پھول اور دو بتاشے اسی طرح پانچ دن پانچ پھول پورے کرنے کے بعد چھٹے روز سے ایک ایک پھول اور بتاشہ کم کرتے جائیں تو دس دن میں آرام آ جائے گا۔

۸۔ گوکھرو، سنگھاڑہ اور مصری 50،50 گرام ہم وزن لے کر ملا کر باریک پاؤڈر بنالیں اور صبح، شام ایک چمچ پانی کے ساتھ کھالیں۔

۹۔ کھجور کھائیں پیشاب کی جلن اس سے جاتی رہتی ہے۔

۱۰۔ دو چمچ انڈوں کی سفیدی، ا چمچ زیتون کے تیل میں ملا کر پھینٹ لیں اور صبح نہار منہ اکپ نیم گرم دودھ میں ڈال کر پی لیں چند بار کے عمل سے ہی پیشاب کی جلن اور سوزش دور ہو جائے گی اور آرام آ جائے گا۔

۱۱۔ اگر پیشاب میں خون آنے لگے تو تین ماشہ، پھٹکری بریاں باریک پیس کر تین پڑیاں بنالیں اور ایک پڑیا صبح اور ایک شام دودھ کی لسی کے ساتھ لیں خون بند ہو جائے گا۔

۱۲۔ کوشش کریں کہ ہر ایک گھنٹے بعد پانی زیادہ سے زیادہ پئیں۔

ان قدرتی اجزاء کے استعمال سے آپ کافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں اور تکلیف دہ انفکیشن سے نجات پا سکتے ہیں تاکہ آئندہ آنے والی آپکی زندگی خوشگوار اور پر سکون رہے۔

میاں محمد احسن

حیض کی حالت میں چند علامات سے مزاج اور بیماریوں کی تشخیص

بہت دن سے چند صنف نازک نے زنانہ امراض کی تشخیص پہ لکھنے کی فرمائش کی تھی وعدہ پہ وعدہ ہوتا رہا آج کچھ وقت ملنے پہ چند علامات سے مزاج کی تشخیص پہ لکھتا ہوں جو کہ میرے طبیب بھائیوں کے لیے بھی ایک ضروری سبق ہے جسے میں دوہرا رہا ہوں

سوداوی خلط جسم میں غالب ہو تو حیض کے وقت درد۔ کمر درد۔ بد ہضمی۔ درد ناف۔ درد سر ہوتا ہے۔ خون کا رنگ سیاہ' بدبودار اور گاڑھا ہوتا ہے

بوقت حیض بائیں طرف کی پسلی میں درد ہوتا ہے۔

کو دائیں طرف سوزش کا احساس ہوتا ہے اور رونگٹے کھڑے ہو جاتے ہیں صفراوی مزاج عورت

بلغمی مزاج عورت کو خون سفیدی مائل اور گاڑھا آتا ہے اور ساتھ میں کمر درد کی بھی شکایت ہو جاتی ہے۔ سدہ اور احتراق ہو تو ناف کے نیچے اس حالت میں درد ہوتا ہے

ضعف جگر ہو تو خون نہایت سرخ ہوتا ہے

ضعف طحال ہو تو خون کا رنگ بلکل سیاہ ہوتا ہے

ضعف گردہ میں خون کا رنگ گوشت کے دھوان جیسا ہوتا ہے۔ کمزوری بدن ہو تو خون بہت مکدر اور زردی مائل ہوتا ہے اگر ایسی حالت میں خفقان یا غشی ساتھ ہو تو نہایت ردی علامت ہے

فرج میں زخم ہو تو حیض میں چھلکے اور بالوں کی رنگت کے لمبے لمبے رسوب خارج ہوتے ہیں

مرض سیلان رحم یا منی کے عفونت پکڑ جانے کی حالت میں لمبے سفید رنگت کے رسوب حیض میں خارج ہوتے ہیں حیض کی حالت میں مروڑ اور پیچش ہو تو جگر کا نقص سمجھ کر مدارت کو استعمال کریں

حیض طبعی برنگ خرگوش ہوتا ہے اور اس کا داغ کپڑا دھونے سے جلدی صاف ہو جاتا ہے۔ ایام مقررہ میں بنا درد اور کسی قسم کی تکلیف سوزش وغیرہ کے علاوہ 5 دن رات یا اس سے کچھ وقت زیادہ حیض آتا ہے ایسے طبعی حیض والی عورت کو یقینی اولاد ہوتی ہے

عورتوں میں بیضہ دان کے خاص افعال سے اس کے ابتدائی قانون میں بیضہ یا انڈہ پیدا ہوتا ہے جب بیضہ پختہ ہو کر بیضہ دان سے اخراج پاتا ہے عموماً ایک بیضہ ایک ماہ ہر ایک بیضہ دان

میں پختہ ہوتا ہے

زوجین کی ناتندرست حالت نہ صرف اولاد میں رکاوٹ کرتی ہے بلکہ کثرت جماع بھی مرد میں حمل پیدا کرنے کی طاقت اور عورت میں حمل قائم رکھنے کی طاقت کو کم کر دیتا ہے۔ کثرت جماع سے مرد نطفہ اور عورت کا تخم پختگی کو نہیں پہنچتا۔ اس مسئلہ کی راستی کے لیے طوائفوں کی صحیح مثال ہے کہ انکے ہاں اولاد شاذ و نادر ہوتی ہے کیونکہ وہ کثرت جماع سے اپنی زندگی بسر کرتی ہیں

ایک اور قاعدہ کی بات کہ جو زمین گرم زیادہ ہوتی ہے وہاں بیج بو دینے سے سڑ جاتے ہیں اور اس سے کوئی پودا پیدا نہیں ہو سکتا

نطفہ داخل رحم ہو کر سردی اور تری کے باعث اصلی حالت پر قائم رہتا ہے۔ اسی کے باعث عورت کا بدن ڈھیلا رہتا ہے اور بچے کے بڑھاؤ میں کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی

باقی پھر کبھی لکھیں گے

میاں محمد احسن

گردے کی پتھری کا علاج

جب جسم میں پانی کی مقدار کم ہو جائے اور خون گاڑھا ہو جائے یا جب پیشاب میں یوریٹس یا اگزالیٹ یا فاسفیٹ وغیرہ اجزا زیادہ ہو جائیں تو

گردوں اور مثانے میں پتھریاں پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں یا ریگ بننا شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً قلت پانی پینے زیادہ میٹھی اشیاء کھانے اور گوشت خوری کرنے سے جگر گردہ و مثانہ کے عوارض سے یہ تکلیف ہو جاتی ہے

پتھریاں عام طور پر 3 اقسام کی ہوتی ہیں

فاسفیٹ آف کیلشیم

یہ پتھری انڈے کی طرح گول زرد رنگ کی اور نہایت ملائم ہوتی ہے اکثر مثانہ میں ہوتی ہے

اگزالیٹ آف لائم

یہ پتھری کانٹے دار، کھردری شکل کی اور وزن میں بھاری ہوتی ہے رنگت میں سیاہی مائل ہوتی ہے

یورک ایسڈ سٹون

یہ براون رنگت کی دانہ خشخاش سے چنے تک ہوتی ہے

میں آج 2۔3 نسخے لکھتا ہوں ان میں سے جو آسانی سے بنا سکیں بنا کر استعمال کریں ان شاءاللہ شفا ہو گی۔

نسخہ نمبر 1

خرگوش کو ذبح کر کے اسکا چمڑا اتار لیں۔ اس چمڑے میں 250 گرام پھٹکڑی اسفید ڈال کر سی دیں اور ایک کوزہ میں بند کر کے گلِ حکمت کریں 15 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں

2۔3 ماشہ صبح و شام شربت بزوری کے ساتھ دیں

نہایت ہی زود اثر دوا ہے۔ پتھری ٹکڑے ٹکڑے ہو کر خارج ہو جائے گی ان شاءاللہ

نسخہ نمبر 2

نوشادر

قلمی شورہ

پھٹکڑی سفید

تینوں چیزیں 200 گرام لے کر خرگوش صاف شدہ میں سی کر گلحکمت کریں اور 1 من اوپلوں کی آگ دیں

آدھی سے ایک رتی مکھن یا ملائی کے ساتھ

درد گردہ پہلی خوراک سے ہی ٹھیک ہو جائے گا ان شاء اللہ پتھری 15-20 دن تک خارج ہو جائے گی

نسخہ نمبر 3

جو کھار

قلمی شورہ

سہاگہ بریاں

ہموزن سفوف بنا کر 1 ماشہ تخم کلتھی 2 ماشہ کے جوشاندہ سے دن میں 3 بار دیں

درد گردہ ختم پتھری خارج ہو گی

بلڈ یوریا اور کریٹین میں بھی اکسیر ہے

میاں محمد احسن

نطفہ کی کمزوری سے بچہ پیٹ ہی میں سوکھ کر رہ جاتا ہے۔ لمبے عرصہ تک اندر ہی رہے تو آپریشن کروا کر نکالتے ہیں۔ جسے عام طور پر لیڈی ڈاکٹر کہتی ہیں کہ بچے کی گروتھ نہیں ہو رہی۔ اسکے لیے تخم گندر۔ زیرہ

سفید۔ قند سیاہ ہموزن لے کر چنے برابر گولیاں بنالیں 1 گولی آدھا کلو دودھ سے استعمال کروائیں صبح وشام۔ 3 ماہ میں بچہ بفضل اللہ ہرا بھرا ہو جائے گا اور اپنے وقت پہ پیدا ہو گا

میاں محمد احسن

سفوف راحت

طباشیر نقرہ

کشنیز خشک

صندل سفید

الائچی خورد

زہر مہرہ خطائی۔۔۔ ہر ایک 5 تولہ

ناریل دریائی 3 تولہ

کشتہ عقیق 2 تولہ

کشتہ مرجان 1 تولہ

ورق نقرہ 3 ماشہ

کشتہ مروارید 1 ماشہ

تمام ادویہ کو مثل سرمہ باریک پیس لیں

1 ماشہ ہمراہ شربت یا مناسب مربہ

قے۔ متلی۔ گھبراہٹ۔ بے چینی۔ نکسیر۔ کثرت حیض ونفاس۔ اسہال بچگان۔ زیادتی پیاس۔ دل کی دھڑکن

زور سے دھڑ کنا۔ نبض کا بہت تیز چلنا کے لیے بہترین ہے۔ صفراوی مزاج کے لیے زیادہ مفید ہے

میاں محمد احسن

گل سرخ 5 تولہ

گل کپاس 5 تولہ

ڈیڑھ کلو پانی بھگو کر 24 گھنٹے تک رکھیں۔ پھر پانی ابال کر 3 پاو رہ جانے پر چھان لیں۔ 3 پاو چینی ملا کر شربت بنائیں

3۔5 تولہ پانی میں ملا کر پلائیں

غرباء کے لیے کستوری اور سونا والی ادویہ سے بہتر ہے۔ خفقان قلب۔ دل و دماغ کے امراض اور قبض کے لیے لاجواب چیز ہے

میاں محمد احسن

کچلہ مدبر 1 تولہ

مغز بادام

فلفل سیاہ

فلفل دراز

مصبر

گوند کتیرا۔۔۔۔۔۔ ہر ایک اڑھائی تولہ

پوست ہلیلہ زرد 5 تولہ

سفوف بنا کر شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں۔ 2۔1 گولی صبح و شام کھانے کے بعد

بلغمی امراض۔ معدہ۔ کثرت بول۔ وجع المفاصل۔ ریگنن۔ درد کمر اور بڑھاپے کے امراض کے لیے بہترین دوا ہے

ملین قبض کشا ہے۔ ہاضم اور دافع ریاح ہے

میاں محمد احسن

حب مقوی گردہ و مثانہ

فلفل سیاہ

ریوند چینی

گل سرخ

دار چینی

سنڈھ

اجوائن خراسانی

تخم جوزماثل۔۔۔۔۔۔ ہر ایک 10 گرام

خولنجاں

جائفل

کبابہ

مصطگی

ثعلب مصری

زعفران۔۔۔۔۔ہر ایک 5 گرام

فلفل دراز

لونگ۔۔۔۔۔ہر ایک 3 گرام

اذراقی مدبر 6 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد دودھ نیم گرم سے

پیشاب کے قطرے آنا

کمی انتشار

کمزوری باہ

کے لیے بہترین دوا ہے

میاں محمد احسن

کچلہ مدبر 2 تولہ

دار چینی

بسباسہ

جائفل

عود صلیب

لونگ۔۔۔۔ ہر ایک 1 تولہ

عرق اجوائن سہ آتشہ میں کالی مرچ برابر گولیاں بنالیں۔ 1 گولی کھانے کے بعد صبح وشام

اعصابی امراض۔ سردی۔ رینگن جھولہ۔ دائمی نزلہ۔ کثرت بول۔ بعد از طہر کھلانا معین حمل ہے

قرابادین اکمل اعظم کالاجواب نسخہ ہے

میاں محمد احسن

کچلہ مدبر اڑھائی تولہ

گھاں 1 تولہ

کالی مرچ 1 تولہ

زنجبیل 1 تولہ

دار چینی 1 تولہ

سہاگہ بریاں 1 تولہ

باریک کرکے دانہ مسور برابر گولیاں بنالیں

ایک گولی گرم دودھ سے لیں رات کو

ایک اسہال آئے گا

مفاصل کا مادہ خارج کرتی ہے۔ جوڑوں کا درد اور جوڑ پتھرا جانا کے لیے بہترین ہے۔ ریگن جھولہ۔ فالج۔ کمر درد۔ نوحتی بخار۔ نمونیہ۔ مقوی باہ۔ افیون چھڑوانا۔ کثرت بول۔ ریاحی امراض دور کرتی ہیں۔

بدرقہ ماء العسل یا عرق سونف سے بلغمی کھانسی دودھ گھی ہضم نہ ہونا کے لیے ٹھیک ہے

قبض کشا ہے

میاں محمد احسن

حب لاثانی خاص

سم الفار 1 تولہ

الائچی خورد 2 تولہ

طباشیر 1 تولہ

کافور 1 تولہ

آب اورک مقطر 1 بوتل تمام اجزاء کھرل کر کے خشک کریں اور اسکا جوہر اڑائیں

یہ جوہر 1 تولہ۔ کجلی گندھک پارہ 1 تولہ۔ سلاجیت 1 تولہ۔ کشتہ فولاد 6 ماشہ۔ شنگرف آب لہسن 100 گرام میں کھرل شدہ 1 تولہ۔ زعفران 1 تولہ۔ عقر قرعا اصل 3 تولہ۔ لونگ 6 ماشہ۔ مرچ سیاہ 1 تولہ۔ جلوتری 6 ماشہ۔ تخم قنب 4 ماشہ

خولنجان 1 تولہ۔ جائفل 1 تولہ۔ جنسنگ 2 تولہ

تخم کوچ 1 تولہ۔ تخم ترب 1 تولہ۔ دار چینی 1 تولہ۔ تخم اوٹنگن 1 تولہ۔ مغز تمر ہندی کلاں 2 تولہ

سفوف الگ الگ بنا کر پھر 3 گھنٹے تک کھرل کر کے تمام ادویہ مکس کریں

منقہ کی مدد 3۔4 رتی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد

مجاوق کے جملہ عوارض۔ کمی خون۔ اعصابی کمزوری کو ختم کرتی ہے۔ دودھ گھی ہضم اور دل ودماغ کی سستی دور کرتی ہے۔ حرارت عزیزی پیدا کرتی ہے۔ قوت باہ کا لاجواب خزانہ ممسک اعلی ہے

میاں محمد احسن

گل بنفشہ 5 تولہ

گل املتاس 5 تولہ

گل سرخ 5 تولہ

سناکی 2 تولہ

تمام ادویہ کو 2 کلو پانی میں بھگو کر جوش دیں جب پانی 1 کلو رہ جائے تو چھان لیں

ایک پاؤ شہد اور 1 کلو چینی ملا کر قوام تیار کریں

1-2 چمچ بچے کی عمر کے حساب سے دیں

قبض۔ اپھارہ۔ نزلہ۔ زکام۔ کھانسی۔ مروڑ کو دور کرتا ہے

کھائی ہوئی مٹی جمع ہو جائے تو اسے بھی خارج کرتی ہے

میاں محمد احسن

جوشاندہ مخرج صفراء

آلو بخارا 11 دانے

سنا مکی 1 تولہ

گل سرخ 1 تولہ

سونف 1 تولہ

ایک کلو پانی میں جوش دیں جب پانی ڈیڑھ پاؤ رہ جائے تو چھان کر 5 تولہ کھانڈ ملا کر نیم گرم پلا دیں۔

3 دن کافی ہے

دافع یرقان ہے۔ قبض دور ہوگی۔ سدے اور صفراء خارج ہو گا

میاں محمد احسن

اکسیر ذکاوت حس و احتلام

اسرول 10 تولہ

کافور 2 تولہ

کشتہ صدف صادق 6 ماشہ

500 ملی گرام کیپسول بھر لیں

صبح دوپہر شام کھانے کے بعد دو دو عدد لیں

او بلڈ پریشر کے مریض اسے استعمال نہ کریں

میاں محمد احسن

حب اوجاع

فلفل سیاہ۔ اسگندنا گوری۔ سورنجاں شیریں۔ زنجبیل۔ بیش مدبر۔ منقہ ہموزن لے کر باریک پیس لیں اور منقہ کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد دودھ گرم سے

بائی کے دردوں۔ نقرس۔ اعضاء کا جکڑنا۔ سوزشی درد

اعصابی کھچاو کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

معدے کی گرمی کو دور کرنے کے لیے گھریلو ٹوٹکے

معدے کی گرمی یا اضافی درجہ حرارت زیادہ تیز نظام ہاضمہ کا نتیجہ ہوتا ہے اور اسے کنٹرول کیا جانا ضروری ہوتا ہے ورنہ صحت کے لیے پیچیدہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ ویسے تو اس مسئلے کی کوئی واضح وجہ نہیں مگر کچھ چیزیں ضرور اس کا خطرہ بڑھا سکتی ہیں جیسے مصالحے دار غذائیں، زیادہ کھانا، رات گئے منہ چلانے کی عادت، زیادہ درد کش ادویات لینا، سست طرز زندگی اور السر وغیرہ۔ اچھی بات یہ ہے کہ گھر میں بھی کچھ غذاؤں کو کم کیا جاسکتا ہے تاہم اگر مسئلہ برقرار رہے تو طبیب سے سے اس کا علاج ممکن ہے یعنی معدے کی گرمی رجوع کیا جانا چاہیے۔

ونی

دہی معدے میں صحت کے لیے فائدہ مند بیکٹریا کی مقدار بڑھانے میں مدد دینے والی غذا ہے جس سے معدے کی گرمی کے اخراج میں مدد ملتی ہے جبکہ نظام ہاضمہ اور دیگر افعال بھی بہتر ہوتے ہیں۔

ٹھنڈا دودھ

ٹھنڈا دودھ بھی معدے کے درجہ حرارت کو کم کرتا ہے جبکہ معدے میں تیزابیت کو بھی کم کرنے میں مددگار ہے، اس کے سکون پہنچانے والی خصوصیت معدے کی گرمی سے ہونے والی بے آرامی کو دور کرتی ہے۔ ایک گلاس ٹھنڈا دودھ پینا اس مسئلے سے نجات کے لیے فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔

ابلے ہوئے چاول

معدے میں گرمی کی ویسے تو اکثر علامات سامنے نہیں آتیں ماسوائے بے آرامی کے، ایسا ہونے پر ابلے ہوئے سفید چاول بھی معدے کو ٹھنڈک پہنچا سکتے ہیں اور پانی کی مقدار بڑھاتے ہیں، دہی کے ساتھ سادے چاول کھانا اس اثر کو زیادہ تیز کر دیتا ہے۔

پودینہ

پودینہ بھی معدے کی گرمی دور کرنے میں مدد دے سکتا ہے جس کی وجہ اس کی ٹھنڈی تاثیر ہے۔ ایک کپ پودینے کا پانی یا چائے معدے میں اضافی تیزابیت کی سطح میں بھی کمی لانے کے لیے کافی ہے۔

زیادہ پانی والی غذائیں

سیب، آڑو، تربوز اور کھیرا وغیرہ کھائیں جبکہ کھٹی غذاؤں سے دور رہیں جو کہ تیزابیت کو بڑھا کر معدے کی گرمی میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

زیادہ پانی

زیادہ مقدار میں پانی پینا فوری طور پر معدے کی گرمی میں کمی لا سکتا ہے، پانی اضافی گرمی کے نتیجے میں پیدا ہونے والے زہریلے اثرات کے اخراج میں بھی مدد دیتا ہے جبکہ نظام ہاضمہ کو صحت مند بناتا ہے۔

ناریل کا پانی

ناریل کا پانی معدے میں تیزابیت کی سطح کو معمول میں لانے میں مدد دیتا ہے جس سے معدے کی لائننگ کو بھی ٹھنڈک ملتی ہے اور حرارت کے اخراج میں کمی آتی ہے۔

معجون اکسیری

زنجبیل۔ فلفل دراز۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ موچرس۔ کنجد سیاہ ہر ایک 6 ماشہ

عقر قرحا۔ مصطگی۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ تخم کونچ۔ مغل بنولہ۔ تخم اوٹنگن۔ شقاقل۔ ثعلب مصری۔ مغز پستہ۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 1 تولہ

مغز اخروٹ۔ نارجیل۔ تالمکھانہ ہر ایک اڑھائی تولہ

لہسوڑا۔ گوند ببول ہر ایک 20 تولہ۔

زعفران 4 ماشہ

شہد آدھا کلو۔ مصری 1 کلو۔ روغن زرد 150 گرام۔

لہسوڑا اور گوند کو الگ الگ گھی میں خوب بریاں کریں

پھر شہد اور مصری کا قوام بنا کر باقی ادویہ سفوف شدہ ملا دیں

ایک چمچ صبح و شام دودھ کے ساتھ

اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ درد کمر اور اعصابی کمزوری کے لیے بہترین ہے

ممسک اور مقوی باہ ہے۔ منی کی انتشار کو دور کرتی ہے
بکثرت منی پیدا کرتی ہے

میاں محمد احسن

saltلون۔سوڈیم کلورائیڈ۔سالٹ

ایک وقت تھا جب لوگ بادشاہوں بطور تحفہ نمک دیا کرتے تھے یعنی اتنا نایاب تھا پہاڑ کی چٹانوں کو کاٹ کر یا سمندر کے پانی کو خشک کر کے حاصل کیا جاتا ہے جسم کے لیے انتہائی ضروری ہے لیکن حد اعتدال تک زیادہ استعمال سے دل رگیں موٹی ہو جاتی ہیں بلڈ پریشر ہائی ہو جاتا ہے بال جھڑتے اور سفید ہو جاتے ہیں باقی ادویہ کے طور پر استعمال کرنا کئی بیماریوں سے شفا بخش بھی ہے

نزلہ وزکام اور کھانسی

کپڑے میں لپیٹ کر گولا بنالیں اور اس باریک پیسا ہوا نمک لے کر اس کو شہد میں گوندلیں اور کسی صاف گولا پر مٹی لگا کر آگ میں رکھ دیں۔جب مٹی سرخ ہو جائے تو گولہ نکال کر نمک پیس لیں **1** گرام صبح وشام پانی سے لیں

امراض دندان

پھٹکری بریاں **10** گرام نمک **6** گرام دونوں کو ملا کر بطور منجن استعمال کریں دانتوں کے تمام امراض میں مفید ہے
خوب باریک نمک کی نسوار لینے سے دماغ کے کیڑے نکل جاتے ہیں

آب مولی میں تھوڑا سا نمک ملا کر صبح و شام پئیں پیٹ کے کیڑے باہر نکل جائیں گے

شہد۔ نمک۔ سرکہ ملا کر لگانے سے چہرے کی چھائیاں ختم ہو جاتی ہیں

دمہ خشک و تر

نمک کی چھوٹی چھوٹی ڈلیاں مٹی کے کوزے میں رکھ کر اوپر شیر مدار ڈال دیں۔ تر کر کے رکھ دیں جب خشک ہو جائے تو پھر دودھ ڈال دیں اسی طرح 7 بار تر و خشک کریں پھر کوزے کو گل حکمت کر کے 10 سیر اوپلوں کی آگ دیں سرد ہونے پر نکال کر پیس لیں خوراک آدھی رتی سے ایک رتی تک خشک دمہ والے کو مکھن سے اور تر والے کو چینی ملا کر دیں تلی اور ترش چیزوں سے پرہیز کریں انشاءاللہ دمہ ٹھیک ہو جائے گا

بلغمی کھانسی

کچے امرود اور نمک سفید ہموزن کوٹ کر گل حکمت کر کے آنچ دیں نکال کر پیس لیں 3 ٹائم 3 رتی استعمال کریں

ایک اور خاص بات نمک لیموں تیار کریں۔ رمضان میں لیموں کے وہ چھلکے جو نچوڑنے کے بعد پھینک دیے جاتے ہیں انھیں خشک کر لیں پھینکیں نہیں جلا کر راکھ بنالیں اور اس کا نمک تیار کریں

بے حد مقوی معدہ۔ مشتہی۔ وجع المفاصل اور نقرس میں مفید ہے خوراک 2 رتی تک

میاں محمد احسن

لہسن ایک ایسی سبزی ہے جس کا استعمال قدیم زمانے میں رہنے والے لوگ بھی کیا کرتے تھے اور اس کی افادیت سے کبھی انکار نہیں کیا گیا۔ مصری، رومن، ایرانی، یہود، عرب

اور دنیا کی تمام اقوام نے لہسن کے فوائد پر کافی کچھ لکھا ہے اور اسے کبھی بھی خطرناک یہ نقصان دہ نہیں کہا گیا۔ان تمام فوائد کی سجہ سے اسے 'مصالحہ جات کا سردار' بھی کہا گیا ہے۔آج ہم آپ کو لہسن کے خالی پیٹ استعمال کے فوائد بتائیں گے۔

صبح اٹھتے ہی خالی پیٹ کھانے سے جسم کا مدافعتی نظام مضبوط ہو تا ہے اور انسانی جسم میں کئی خطرناک بیماریوں کے خلاف لڑنے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔

خالی پیٹ لہسن کھانے سے پیٹ میں موجود بیکٹیریا پیٹ خالی ہونے کہ وجہ سے بہت کمزور ہو جاتا ہے اور یہ لہسن کی طاقت کے خلاف لڑ نہیں پاتاجس سے آپ صحت مند اور کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکیں گے۔

لہسن ایک قدرتی انٹی بائیوٹک ہے اور سردیوں میں اس کے استعمال سے انسان کھانسی،نزلہ،سردی اور زکام سے محفوظ رہتا ہے۔* یہ خون کو پتلا کرتا ہے جس سے آپ کا نظام دوران خون تیز رہتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ آپ کو بلند فشار خون سے بھی نجات ملتی ہے۔

اگر خون کی شریانیں بند ہونے لگیں تو روزانہ خالی پیٹ لہسن کا استعمال کریں،بہت جلد آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کی طبیعت بحال ہو رہی ہے۔

اگر اعصابی کمزوری کا مسئلہ ہو تب بھی لہسن انتہائی مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر آپ کو جلدی بیماری کا مسئلہ درپیش ہو تو کھانے میں لہسن کی مقدار بڑھادیں۔اس سے آپ کے جسم میں زہریلے مادے کم ہوں گے اور جلد تر وتازہ رہے گی۔

عام طور پر لوگ مصروف زندگی کی وجہ سے ورزش نہیں کر پاتے جبکہ فاسٹ فوڈ بھی اب کھانے کا اہم حصہ بنتا جارہا ہے لیکن اس سب کا نتیجہ موٹاپے یا پھر پیٹ پر اضافی چربی کی صورت میں ہمارے سامنے آتا ہے اور پیٹ کا بڑھتا ہی پیٹ،امراض قلب،ہائی بلڈ پریشر سمیت دیگر مختلف بیماریوں کا سبب بنتا ہے۔ مشرقی طب میں پیٹ کو کم کرنے کیلئے کئی نسخے موجود ہیں اور یہ عام طور پر آزمودہ بھی ہیں لیکن ان میں بعض انتہائی سادہ اور قابل عمل ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر ہم با آسانی پیٹ کی اضافی چربی سے

نجات پاسکتے ہیں۔انہوں نسخوں میں سے ایک نسخہ لہسن کا پیٹ کی چربی کم کرنے کیلئے استعمال ہے۔نہار منہ لہسن کی ایک یا دو گٹھیا کھانے سے ہمارے وزن میں خاطر خواہ کمی واقع ہو سکتی ہے یعنی ایک ایک یا دو گٹھیا لہسن کی لیموں ملے پانی کے ساتھ ہم لوگ کھانا شروع کردیں تو اس سے بھی وزن میں کافی کمی واقع ہوتی ہے یا پھر چھلا ہوا لہسن پیس کر ایک یا دو چمچ کھالیا جائے اور اس پر لیموں پانی پی لیا جائے تو اس طرح بھی ہم اپنے پیٹ کی اضافی چربی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

جریان اور اسکا علاج

یہ مضمون پہلے بھی شئیر کیا تھا کچھ لوگوں کے اصرار پر دوبارا شئیر کر رہا ہوں۔3 اقساط تھیں جنہیں اکٹھا ہی لکھا ہے۔

مرض جریان موجودہ زمانہ میں تخمیناً 90 فیصدسے بھی زیادہ مرد حضرات کو لاحق ہے اس موذی مرض میں سکول کالج یونیورسٹی کے طلباء اکثریت پھنسی ہوئی ہے مرجھائے چہرے دھنسی ہوئی آنکھیں پیلے رنگ سب اسی کی وجہ سے ہے سوال یہ پیدا ہوتا ہے فی زمانہ اس مرض کا اسقدر زور کیوں؟ ہمارے بڑوں میں تو یہ مرض نہیں تھامیرے ناقص خیال میں بلغم پیدا کرنے والی اشیاء کا کثرت سے استعمال اسکی بڑی وجہ ہے اور بھی کئی وجوہات ہیں مثلاً شراب نوشی۔ دہی کا زیادہ استعمال۔ قبض۔ بواسیر۔ آبی جانوروں کا گوشت کثرت سے استعمال کرنا۔ کثرت بیٹھک۔ کثرت نوم وغیرہ۔ علامات ما قبل جریان میں دانتوں کا میلا ہونا۔ زبان گلا اور تالو سفید و میلے ہو جاتے ہیں ہاتھ پاوں میں جلن جسم چکنا بال خشک شدت پیاس ہوتی ہے

اب آتے ہیں جریان کی اقسام کی طرف۔ اکثر و بیشتر حکیم معالج ایک ہی قسم کی دوائی سب اقسام جریان میں استعمال کرواتے ہیں جس کا نتیجہ صفر ہو کر بدنام طب ہوتی ہے نہ مزاج کو پڑھا نہ ہی وجوہات دیکھی بس دوائی دی اور دعا دی اگر تکا لگ گیا واہ بھلا نہ لگا جا بھلا۔ خلطوں کے لحاظ سے جریان کی تین اقسام ہیں

بلغمی جریان۔ صفراوی جریان۔ اور اور بادی جریان

بلغمی میں مزید دس اقسام ہیں صفراوی میں چھ اور بادی میں چار

یعنی کل ملا کر بیس قسمیں جریان کی ہیں آپ سوچیں کہ بیس امراض ایک ہی نسخے سے کس حد تک ٹھیک ہو سکیں۔

بلغمی جریان کی اقسام میں علامات پیشاب گنے کے رس جیسا آنا۔ نہایت گاڑھا اور چکنا آنا۔ شراب کی رنگ و بو والا آنا۔ پیشاب میں البیومن آنا۔ منی اور پیشاب کا مل کر خارج ہونا۔ لار کی مانند بہتی رہنا۔ نہایت آہستہ اور تھوڑی مقدار میں پیشاب آنا وغیرہ ہیں

صفراوی جریان میں پیشاب کھارے پانی کی مانند رنگ و بو میں آنا۔ نیلے رنگ۔ سیاہ رنگ۔ زرد رنگ۔ خونی

رنگ سخت بدبودار آنا وغیرہ ہے اور بادی جریان میں پیشاب کے ساتھ چربی آنا۔ مغز (مجا) کی مانند آنا۔ شہد رنگ کا میٹھا اور ٹھہر ٹھہر کے تار سی بنا کر آنا وغیرہ ہے۔ بلغمی جریان میں بھوک کم بدہضمی قے کھانسی دائمی زکام وغیرہ عوارض ہوتے ہیں جبکہ صفراوی میں پیشاب کی نالی یا پیڑو میں سخت درد۔ فوطوں میں مواد بھر جانا پک جانا اور پھوٹنا۔ بخار جلن۔ کھٹے ڈکار۔ غشی وغیرہ ہوتی ہے اور بادی میں گھبراہٹ۔ پیٹ درد۔ ہچکی۔ درد چھاتی۔ نیند نہ آنا۔ جسم سوکھا۔ چھینکیں وغیرہ جیسے عوارض ہوتے ہیں

بلغمی جریان صرف چربی اور بلغم کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے اور اسکے علاج میں بلغم و چربی کو اعتدال پر لانے والی ادویہ قریب قریب ایک جیسی ہی ہوتی ہیں اس لیے بلغمی جریان کا علاج بھی سہل ہے بنسبت صفراوی کے کیونکہ صفراوی میں صفرا کی تیزی دور کرنے کے لیے سرد ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے جو کہ چربی بڑھا دیتی ہیں اور چربی کو اعتدال پر لانے کے لیے گرم خشک ادویہ دی جاتی ہیں جو کہ صفرا کو بڑھا دیتی ہیں اس لیے علاج ذرا اچھے معالج سے کروائیں جو کہ ان چیزوں کو سمجھتا ہو

علاج بلغمی جریان

دس اقسام کا جریان ہوتا ہے مختصر کر کے لکھتا ہوں

پتلا صاف شفاف اور بکثرت پیشاب آتا ہو تو ہلدی اور سلاجیت مصفی ہموزن لے کر چار چار رتی کی گولیاں بنا لیں صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں

اگر گنے کے رس جیسا ہو تو سلاجیت اور فلفل دراز کی گولیاں بنالیں اگر شراب جیسا ہو ر سونٹ 5 تولہ پھٹکڑی بریاں 2 تولہ کی گولیاں بنالیں اگر پیشاب جھاگدار اور چکنا ہو تو کشتہ قلعی ایک رتی، شہد ایک تولہ ملا کر دو وقت کھائیں اگر گاڑھا سفید مانند پیچھ ہو تو گندھک آملہ سار آملہ کے رس میں سات دن کھرل کر کے پھر رس گھیکوار میں سات دن کھرل کریں چار رتی گولیاں بنالیں صبح و شام شہد کے ساتھ اک گولی دیں

پیشاب کے ہمراہ کثرت سے منی خارج ہوتی ہو توستاور مغز تخم املی زرد ہریڑ طباشیر نقرہ اسگند تالمکھانہ سمندر سوکھ بیج بند ہر واحد 2 تولہ الائچی خورد ایک تولہ برابر وزن مصری ملا کر 4 ماشہ صبح وشام لیں

اگر سفید ریت نما مادہ خارج ہوتا ہو تو اجوائن ٹرسونٹ دو دو تولہ کشتہ مونگا ایک تولہ کشتہ قلعی چھ ماشہ خوب باریک کر کے آب بھنگ میں تین روز کھرل کریں 2 رتی کی گولی صبح وشام لیں۔ اگر سر د میٹھا اور وزن میں بھاری پیشاب آتا ہو تو جائفل جاوتری لونگ تخم دھتورا کچلہ مدبر ہر ایک تولہ آب بھنگ میں کھرل کر کے 2 رتی صبح وشام لیں

اگر تھوڑا تھوڑا اور قلیل مقدار میں آتا ہو گوکھرو دانہ الائچی تخم خیارین ہر واحد 6 ماشہ جو کوب کر جوشاندہ بنا کر پلائیں اور اگر پیشاب کرتے وقت یا ویسے ہی چلتے پھرتے ہو وقت لیسدار مادہ رال کی طرح اکلتا رہے تو پھٹکڑی سفید بریاں؛ سلاجیت مصفی ہر ایک دو تولہ کشتہ قلعی خود ساختہ ایک تولہ ملا کر سفوف بنالیں 2 رتی صبح وشام تازہ پانی سے کھائیں

دس نسخے مختلف جریان کے الگ الگ لکھیں ہیں اپنا مزاج پرکھیں بنائیں اور استعمال کریں

پہلی دو اسقاط میں اسباب و عوارض اور اقسام کے ساتھ بلغمی جریان کا علاج بھی لکھا تھا اب صفراوی جریان کا علاج لکھ کر اس باب کو سمیٹتے ہیں

صفراوی جریان چھ اقسام کا ہوتا ہے

اگر مریض کو پیشاب کھارے پانی کی مانند آتا ہو تر پھلا دو تولے کا خیساندہ پاؤ پانی میں مصری ملا کر پلائیں

اگر نیلے رنگ کا پیشاب آتا ہو تو پوست درخت پیپل کا خیساندہ دیں

اگر کو سیاہ رنگ کا پیشاب آتا ہو تو الائچی خورد گوکھرو۔ تخم خیار۔ تخم پیٹھ۔ گلو سبز ہر ایک چھ ماشہ کو جو کوب کر کے رات کو بھگو دیں اور صبح مل چھان کر پی لیں

اگر پیشاب ہلدی کی مانند آتا ہو تو لودھ پٹھانی۔ مشک بالا۔ صندل سفید۔ گل دھاوا ہر ایک چھ ماشہ کو جو کوب کر کے رات کو بھگو دیں اور صبح مل چھان کر مصری ملا کر پی لیں

اگر ہلکا سرخی مائل ہو تو سرد چینی۔ الائچی خورد برابر وزن پیس لیں ہموزن مصری ملا کر 4 ماشہ صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں

اگر مریض کو خون کی مانند ملا ہوا پتلا پیشاب آتا ہو تو لسوڑیاں دو تولہ آدھا سیر پانی میں بھگو دیں اور مل چھان کر مصری ملا کر دن میں وقفے وقفے سے پیئیں

انشاء اللہ صحت یاب ہو جائیں گے

میاں محمد احسن

حب زعفرانی خاص

عقر قرحا۔ لونگ۔ دار چینی۔ مغز جائفل۔ جلوتری 4۔4 تولہ

ریگ ماہی۔ زعفران۔ جوز مائل۔ اجوائن خراسانی۔ 2۔2 تولہ

شنگرف۔ جند بید ستر۔ اذراقی مدبر ہر ایک ڈیڑھ تولہ

پہلے شنگرف کو آب ادرک میں 4 گھنٹے کھرل کریں باقی

تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں

پھر تمام ادویہ میں آدھا کلو آب کریلہ جذب کر کے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو دودھ کے ساتھ کھائیں

شوگر کر مریضوں کے لیے لاجواب چیز ہے

اعصابی کمزوری دور اور پٹھوں کو مضبوط اور طاقت دیتی ہیں
اللہ ہر کسی کو صحت کاملہ عطا فرمائے

میاں محمد احسن

مغز جمال گوٹہ مدبر 1 تولہ

پوست ہلیلہ زرد 40 تولہ

دونوں کو کوٹتے جائیں اور کسٹر آئل قطرہ قطرہ ملاتے جائیں حتی کہ بمثل موم ہو جائے تو چنے برابر گولیاں بنا
لیں 1۔2 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد
عمدہ قبض کشا ہے اور دافع قولنج ہے

میاں محمد احسن

شوگر کے مریضوں کے لیے نسخہ خاص

اکثر و بیشتر شوگر کے مریض کثرت پیشاب۔ سرعت انزال۔ جریان۔ رقت اور مردانہ کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جنہیں شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ اپنے اعصابی نظام کو بھی بحال رکھنا چیلنج ہوتا ہے 2 نسخے لکھتا ہوں پہلا جریان۔ سرعت۔ رقت۔ لیکوریا اور کثرت پیشاب کے لیے ہے۔

نسخہ۔1

سمندر سوکھ۔ تج۔ تالمکھانہ ہر ایک ہموزن لے کر سفوف بنالیں 2۔1 ماشہ 3 ٹائم ہمراہ پانی لیں

نسخہ۔2

دار چینی۔ لونگ۔ حرمل۔ خراطین۔ عقر قرحا۔ سلاجیت۔ کشتہ مرجان۔ کچلہ مدبر ہر واحد 1 تولہ۔ زعفران 6 ماشہ سفوف بنا کر 1 کیپسول کھانے کے بعد دودھ سے صبح و شام۔ مردانہ کمزوری بوجہ شوگر کے لیے اعلی درجہ کی دوا ہے

میاں محمد احسن

کشتہ چاندی اکسیری

چاندی خالص 1 تولہ

آب ستیاناسی 1 پاؤ

اجوائن خراسانی 1 تولہ

شیر مدار 2 تولہ

برہم ڈنڈی 1 پاؤ

پہلے چاندی کو پگھلائیں اور آب ستیاناسی میں 21 بار بجھا دیں۔ اجوائن خراسانی کو شیر مدار میں کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر چاندی کو درمیان میں رکھیں اور خشک ہونے دیں۔ برہم ڈنڈی کے نغدہ میں رکھ کر گل حکمت کریں اور خشک ہونے پہ 15 کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں

خوراک

1 چاول ہمراہ مسکہ دیں

جریان منی، سرعت انزال اور احتلام میں جید الاثر ہے۔ دل و دماغ اور جگر کو طاقتور بنا کر شباب کو مزید

تقویت دیتا ہے۔ جن کی سپر مز ایکٹویشن کسی بھی دوائی سے نہ بڑھتی ہو ان کے لیے بہترین دوا ہے۔ پٹھوں کی کمزوری اور اعصابی کمزوری ختم کرتا ہے

میاں محمد احسن

بہترین ٹوٹکے 100

ٹوٹکا ایسا آسان حربہ جس سے کسی مشکل، بیماری، تکلیف یا مسئلہ کا حل کیا جائے۔ گھروں میں استعمال ہونے والے ٹوٹکے گھریلو ٹوٹکے کہلاتے ہیں۔ *بہترین 100 ٹوٹکے* پیش خدمت ہیں۔

1

گھیکوار کا گودا صبح شام منہ پر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے آہستہ آہستہ دور ہو جاتے ہیں۔

2

پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی زیادہ استعمال کیجیے۔

3

۔زیادہ پیاس لگے، تو ککڑیاں کھایئے۔ پیاس کسی صورت نہ بجھے، تو دودھ کی کچی لسی بنا کر دو تین گلاس پئیں، پیاس ختم ہو جائے گی۔

4

پاؤں کے تلوے جلتے ہوں، تو صبح شام گھیکوار کے گودے سے تلوؤں کی مالش کریں۔

5

دل کی تیز دھڑکن اور پیٹ میں گیس بننے سے روکنے کی خاطر سونف اور خشک دھنیا ایک ایک چھٹانک صاف کر کے پیس لیں۔ اس آمیزے میں ڈیڑھ چھٹانک شکر ملائیں۔ صبح شام ایک ایک چمچ لیں۔

6

نظر بہتر بنانے کے لیے سات بادام پیس کر آدھا آدھا چمچ سونف و مصری کے ساتھ روزانہ لیں۔

7

گرمیوں میں آنکھ کی سرخی اور جلن دور کرنے کے لیے پانچ یا سات آملے مٹی کے پیالے میں رات کو بھگو دیں۔ صبح پانی چھان کر اس سے آنکھوں پر چھینٹے ماریں۔

8

بچوں میں پیٹ کے کیڑوں سے نجات کے لیے کمیلہ کا 3 گرام سفوف صبح شام دیں۔

9

پاؤں کی ایڑیاں پھٹنے اور جلن سے بچانے کے لیے ایک تولہ کچا سہاگا، ایک تولہ پھٹکری، ایک تولہ گندھک لے کر پیس لیں۔ اس میں پٹرولیم جیلی ملا کر رات کو سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں۔ چند دنوں میں افاقہ ہو جائے گا۔

10

موٹاپا کم کرنے کے لیے پسی کلونجی آدھا چمچ ایک پانی میں ابال کر صبح نہار منہ اور شام کو لیں۔ ایک گلاس پانی میں کلونجی تیل کے چار پانچ قطرے اور ایک لیموں کا رس ڈال کر صبح شام متواتر ایک ماہ استعمال کرنے سے موٹاپا کم جا سکتا ہے۔

11

زکام کے خاتمے کے لیے تھوڑی سی چینی دہکتے ہوئے کوئلوں پر ڈال کر اس کا دھواں سونگھیں۔

12

ہرے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھنے سے چھینکوں کو کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

13

نکسیر کا خون بند کرنے کے لیے بھی ہرے دھنیے کا پانی نکال کر سونگھیں۔

14

ناک کی بدبو دور کرنے کے لیے چٹکی بھر پھٹکری تھوڑے سے پانی میں حل کر کے ناک میں ڈالیں۔

15

چھوٹے بچوں میں پیشاب کی جلن دور کرنے کے لیے پانی میں پیاز کچل کر 60 گرام چینی ملالیں۔ صبح شام دو سے تین چمچ یہ آمیزہ پلائیں۔

16

بدہضمی اور الٹیاں روکنے کے لیے 30 گرام پیاز، پودینہ کے چند پتے اور سات عدد کالی مرچ اچھی طرح ملا کر کھایئے۔

17

صبح شام سلاد کے طور پر پیاز کا استعمال بدہضمی روکتا اور جسمانی طاقت بڑھاتا ہے۔

18

بھوک بڑھانے کی خاطر بھلاوں کے سرکے میں پیاز اور ادرک کاٹ کر ملایئے۔ پھر پودینے کے پتے، لہسن کے دو چار ٹکڑے اور تھوڑی سی کشمش ملا کر کھانے میں بطور سلاد استعمال کریں۔

19

سر کے زخم اور خارش دور کرنے کے لیے نیم کی نمولیاں پیس، پانی میں ملا، گاڑھا لیپ بنا کر رات کو بالوں میں اچھی طرح لگائیں۔

20

سردیوں میں ہاتھ پاؤں کی انگلیوں میں سوجن دور کرنے کے لیے گھیا (لوکی) کدوکش کر اسے ہاتھ پاؤں پر اچھی طرح ملیں۔ ایک گھنٹے بعد ہاتھ پاؤں دھولیں اور پھر پٹرولیم جیلی لگائیں۔

21

کھانسی روکنے کے لیے صبح، دوپہر شام ملٹھی منہ میں رکھ کر چوسیں۔

22

آنکھوں کی جلن دور کرنے کے لیے ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں اور برف سے ٹکور کریں۔

23

زخم کی سوجن دور کرنے کے لیے پیاز جلا اس میں ہلدی ملا کر لیپ بنایئے۔ اسے پھر زخم پر لگائیں۔

24

دائمی قبض دور کرنے کے لیے صبح شام زیتون کا تیل معتدل مقدار میں استعمال کریں۔

25

پیٹ کے جملہ امراض روکنے کے لیے اسپغول کا چھلکا بلاناغہ استعمال کریں۔

26

ہچکی روکنے کے لیے دیسی گھی میں سوجی کا حلوہ بنا کر کھایئے۔ یا منہ میں برف کی ڈلی رکھیں یا آہستہ آہستہ گنڈیریاں چوسیں۔

27

بچوں کو بخار زیادہ ہو جائے، تو فوراً نہلا دیں یا ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کریں۔

28

دست اور قے روکنے کے لیے سونف اور پودینہ کا قہوہ بنا کر پیجیے۔

29

پاؤں نرم و ملائم کرنے کے لیے سونے سے دس منٹ پہلے پاؤں تازہ پانی میں بھگویئے۔ اس پانی میں چند قطرے روغن زیتون اور تھوڑا سا نمک ملالیں۔ خشک کر کے پٹرولیم جیلی یا سرسوں کا تیل لگائیں۔ سردیوں میں نیم گرم پانی استعمال کریں۔

30

کولیسٹرول کم کرنے کے لیے ایک ایک چمچ آملہ اور مصری ملا کر روزانہ صبح نہار منہ ایک گلاس پانی کے ساتھ لیں۔

31

زہریلا کیڑا کاٹ لینے کی صورت میں لہسن کا تیل اور شہد ملا کر زخم والی جگہ پر لگائیں۔

32

بچوں میں پیٹ کے کیڑے ختم کرنے کے لیے کلونجی پانی میں ابال اس کا پانی رات کو سونے سے پہلے پلائیں۔

33

جوڑوں کا درد روکنے کے لیے نیم کے پتوں کے تیل کی مالش کریں۔

34

کھانسی دور کرنے کے لیے ایک ایک چمچ شہد اور ادرک کا رس ملا کر روزانہ صبح، دوپہر، شام تین سے پانچ روز تک لیں۔

35

لہسن جلا سر کے اور شہد میں ملا کر لگانے سے پھوڑے پھنسیاں اور نشان دور ہو جاتے ہیں۔

36

ذیابیطس قابو کرنے کے لیے بغیر چھنے آٹے میں تازہ یا پسی میتھی ملا کر روٹی بنایئے اور روزانہ ناشتے میں کھائیں۔ دو سے تین ہفتوں میں شوگر کنٹرول ہو جائے گی۔

37

دانت کا درد دور کرنے کے لیے لونگ استعمال کیجیے۔

38

بلڈ پریشر قابو میں لانے کے لیے آڑو، پھلیاں، لوبیا، مٹر، ناشپاتی اور کیلا زیادہ استعمال کریں۔

39

کولیسٹرول کی سطح کم کرنے کے لیے جئی کا آٹا اور گاجر زیادہ کھایئے۔

40

سونف کا زیادہ استعمال آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔

41

شکر اور سونف ہم وزن لے کر اسے کوٹ لیں۔ سر کے چکر دور کرنے کے لیے صبح شام ایک چمچ پانی کے گلاس میں لے لیں۔

42

صبح نہار منہ روزانہ دو سے تین گلاس پانی پئیں، نظام انہضام درست ہو جائے گا۔

43

دانتوں کی چمک برقرار رکھنے کے لیے صبح و شام نیم کی مسواک استعمال کریں۔

44

برص کے داغ دور کرنے کے لیے خالص شہد ایک چمچ، عرق پیاز ایک چمچ اور نمک آدھا چمچ ملا کر داغوں پر لگائیں۔

45

حمل میں گرمی، قے اور سر درد دور کرنے کے لیے آلو بخارہ زیادہ استعمال کریں۔ آلو بخارہ کا شربت بنانے کے لیے پانچ چھ آلو بخارے رات کو پانی کے گلاس میں بھگو دیں۔ صبح تھوڑی سی چینی اور نمک ملا کر آلو بخارے مسل دیں۔ برف ڈال کر استعمال کیجیے۔

46

موٹاپا دور کرنے کے لیے اپنی خوراک سے ہر قسم کی چکنائی، مشروبات اور مٹھائیوں کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔

47

تازہ پھل اور سبزیاں زیادہ سے زیادہ کھائیے۔

48

دل کی بیماریوں سے بچنے کے لیے صبح وشام سیر کیجیے اور مرغن غذاؤں سے پرہیز کریں۔

49

چھینکوں کی بھرمار سے بچنے کے لیے ایک چمچ میتھی دانہ ایک کپ پانی میں ابال لیں۔ ٹھنڈا کر اور چھان کے سونے سے پہلے دو تین ہفتے تک پئیں

50

ڈکار دور کرنے کے لیے کھانے کے بعد ادرک کے باریک ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر آہستہ آہستہ چبا کر کھائیں۔ اس کے علاوہ سالن میں ادرک اور لہسن کا استعمال زیادہ کریں۔

51

خون کی کمی دور کرنے کے لیے انار کا رس زیادہ پئیں۔ چقندر کا استعمال بطور سلاد کریں اور سیب بھی خوب کھائیں۔

52

ہاتھ یا پاؤں میں پسینہ زیادہ آتا ہو، تو پانی میں لیموں کا رس یا سرکہ ملا کر دن میں تین بار اور سونے سے پہلے دھوئیں، افاقہ ہو گا۔

53

پیٹ میں ہر وقت گیس رہتی ہو، تو میتھی کے بیج کھائیں۔ گردے اور مثانے کی پتھری نکالنے کے لیے روزانہ نہار منہ پانچ عدد انجیر کھائیں یا پتھر چٹ پودے کے پتے چبائیں۔

54

آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لیے صبح سویرے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلی بائیں ہاتھ کی ہتھیلی پر رگڑیں اور گرم گرم انگلی آنکھوں کے گرد حلقے پر پھیریئے۔

55

جسم کی چربی پگھلانے کے لیے نہار منہ پانی میں شہد اور چند قطرے لیموں ڈال کر روزانہ لیں۔

56

مسوڑھوں سے خون بہتا ہو، تو جامن کے دو تین پتے دھو کر چبایئے اور آمیزے کو مسوڑھوں پر ملیں۔

57

بچوں میں ناک کی نکسیر روکنے کے لیے انھیں ککڑی اور کھیرا کھلایئے۔

58

ناخن مضبوط کرنے کے لیے روزانہ چند ہفتے تک ہلکے گرم زیتون کے تیل میں تھوڑی دیر ناخنوں کو ڈبو کر رکھیں۔

59

بد ہضمی اور بھاری پن سے بچنے کے لیے کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ بطور "سویٹ ڈش" لیں۔

60

دانتوں میں خون آنے سے روکنے کے لیے ایک لیموں کا رس، ایک پیالی نیم گرم پانی اور آدھا چمچ نمک ملا کر صبح و شام غرارے کریں۔

61

پھنسیوں پر فالسے کے پتے باریک پیس کر لگانے سے وہ ختم ہو جاتی ہیں۔

62

قے روکنے کے لیے چھوٹی الائچی یا املی استعمال کریں۔

63

چھوٹے بچے نمکول کا پانی نہ پئیں، تو دو چمچ شہد، آدھا چمچ نمک، ایک چمچ چینی اور تین چار قطرے لیموں ڈال کر دو گلاس پانی میں حل کر کے گھریلو نمکول بنا لیں۔ اسہال اور قے کی صورت میں بچوں کو دیجیے۔

64

ہاتھ جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ گاجر پیس کر اس کا لیپ لگائیں۔

65

بھاپ سے ہاتھ جل جائے، تو متاثرہ جگہ آلو کے ٹکڑے کاٹ کر ملیں۔

66

آملہ کا مربا کھانے سے باربار نکسیر آنا بند ہو جاتی ہے۔

67

پیٹ میں شدید درد ہو، تو بڑی الائچی، دار چینی، سونف، پودینہ کا قہوہ بنا کر پئیں۔

68

آواز بیٹھ جائے تو نیم گرم پانی میں ہلکا نمک ملا کر غرارے کریں یا ملٹھی چبائیں۔ ادرک کے رس میں شہد ملا کر چاٹنے سے بھی گلا ٹھیک ہو جاتا ہے۔

69

انجیر کھانے سے منہ کی بدبو دور ہوتی ہے۔

70

ٹیکے کی جگہ سوجنے کی صورت میں برف سے ٹکور کریں۔

71

آنکھوں کو طراوت دینے کے لیے کچی گاجروں کا استعمال زیادہ کریں۔

72

ہرے دھنیے کا عرق چھالوں پر لگانے سے وہ دور جاتے ہیں۔

73

دانتوں میں درد دور کرنے کے لیے لونگ پیس لیموں کے رس میں ملا کر درد والی جگہ پر لگائیں۔

74

خراب اور کٹے پھٹے ہونٹ ٹھیک کرنے کے لیے گلاب کا پھول آدھا پیس، اس میں ذرا سا مکھن لگا کر ایک ہفتہ تک ہونٹوں پر لیپ کریں۔

75

زخموں میں پیپ آنے سے روکنے کے لیے دو تا تین جاپانی پھل روزانہ کھائیں۔

76

جسمانی کمزوری دور کرنے اور وزن میں اضافے کی خاطر روزانہ دودھ کا ملک شیک لیں۔ رات کو گیارہ بادام اور ایک چمچ کشمش آدھی پیالی پانی میں بھگو لیجیے۔ صبح بادام اور کشمش کے دانے کھا کر بچا ہوا پانی پی لیں۔

77

لیکوریا اور ٹانگوں میں مستقل درد ختم کرنے کے لیے تین ہفتے تک روزانہ صبح کے وقت سات بادام کھائیے۔

78

آپریشن وغیرہ کے زخم اور نشان دور کرنے کے لیے گھیکوار کے گودے میں تھوڑا سا زیتون کا تیل ڈال گرم کر کے روزانہ لگائیں۔

79

ہاتھوں میں کھجلی اور خارش روکنے کے لیے گھیا (لوکی) کچل کر صبح شام اس کا رس ہاتھوں پر اچھی طرح ملیں۔

80

دل کی گھبراہٹ دور کرنے اور ہائی بلڈ پریشر روکنے کے لیے ایک پیالی خالص شہد، پھلوں کا سرکہ ایک پیالی اور دیسی لہسن (آٹھ دانے) تینوں اچھی طرح پیس کر آمیزہ فریج میں رکھ دیں۔ ایک ہفتے بعد صبح و شام ایک چمچ لیں۔

81

سر کی خشکی دور کرنے کی خاطر چقندر کے پتے ابال کر روزانہ اس پانی سے سر دھوئیں۔

82

موسم گرما میں پیشاب کی جلن اور رکاوٹ دور کرنے کے لیے "گرما" استعمال کریں۔

83

جلنے کی صورت میں متاثرہ جگہ پر فوری طور پر کسٹر آئل لگائیں۔

84

خارش دور کرنے کے لیے ناریل کے تیل میں کافور ملا کر متاثرہ جگہ پر لگائیں۔

85

شہد کی مکھی یا بھڑ کے کاٹنے کی صورت میں نمک سرکہ میں ملا متاثرہ جگہ پر لگا کر ڈنگ نکال دیں۔ درد اور سوجن کم ہو جائے گی۔

86

آدھے سر کا درد دور کرنے کے لیے لیموں کے چھلکے پیس، اس میں تیل زیتون کا ملا، سر پر لیپ کریں۔

87

نیند نہ آتی ہو، تو سونے سے پہلے پاؤں کے تلوؤں پر خالص سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور دو چمچ شہد کھا لیں۔

88

سخت ہاتھوں کو نرم و ملائم رکھنے کے لیے رات کو سونے سے پہلے لیموں کا عرق، گلیسرین میں ملا کر ہاتھوں میں ملیں۔

89

منہ کی بدبو دور کرنے کے لیے دن میں دو تین بار سونف چبا چبا کر کھایئے۔

90

آواز بیٹھ جائے تو ایک گلاس پانی میں دو چمچ سونف ڈال کر ہلکی آنچ میں پکائیں۔ جب ایک ابال آجائے، تو پانی ٹھنڈا کر کے پی لیجیے۔ چینی اور دار چینی بھی ڈال لیں۔ اس قہوے کو دن میں دو تین بار استعمال کریں۔

91

جسم میں کسی جگہ کانٹا چبھ جائے، تو تھوڑا سا گڑ لے اس میں پیاز کاٹ کر ملائیں اور متاثرہ جگہ باندھ دیں، کانٹا خود بخود نکل آئے گا۔

92

پاؤں کے چھالے دور کرنے کے لیے رات سوتے وقت آبلے پر انڈے کی سفیدی لگائیں۔

93

لو لگنے کی صورت میں پیاز کا رس، لیموں اور تھوڑا سا نمک ڈال کر پیجیے۔

94

چھوٹے بچوں میں کھانسی ختم کرنے کے لیے تھوڑی سی کالی مرچ، الائچی پیس کر شہد کے آدھے چمچ میں ملا کر صبح و شام دیں۔

95

چہرے کی جھریاں دور کرنے کے لیے سو گرام عرق گلاب، **15** گرام روغن بادام اور پندرہ گرام پھٹکری لے کر چار انڈوں کی سفیدی ملا ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب آمیزہ یک جان ہو جائے، تو اتار لیں۔ سوتے وقت اس سے چہرے کی مالش کریں۔

96

کیل مہاسے دور کرنے کے لیے انڈے کی سفیدی پھینٹ کر چہرے پر پندرہ منٹ تک لگائیں۔ بعد میں صابن سے منہ دھو کر صاف کر لیں۔

97

زکام سے بچنے کے لیے قہوے میں ادرک اور دار چینی ملا کر استعمال کریں۔

98

دانتوں کے کیڑے ختم کرنے کے لیے، چنبیلی کے پتے پانی میں اُبال لیں۔ اس میں تھوڑا سا نمک ملا کر غرارے کریں۔

99

صبح چاق چوبند اور تروتازہ رہنے کے لیے ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چمچ شہد ڈال سونے سے پہلے روزانہ لیں۔

100

بار بار پیشاب آنے سے روکنے کے لیے سونے سے پہلے اخروٹ کھائیں۔ چھوٹے بچوں کا سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہو، تو انھیں سونے سے قبل تل کے لڈو یا باجرے کی کھچڑی کھلائیے۔

پھل وسبزیاں اپنے اپنے موسم میں بیماریوں کا بہترین علاج ہیں۔ ان کا استعمال زیادہ سے زیادہ کریں۔ رات کو بھوک رکھ کر کھانا بھی بیماریوں سے بچنے کا گر ہے۔ رات گئے شادی بیاہ وغیرہ کے کھانے بھی بیماری بڑھنے کا سبب بنتے ہیں۔ اس لیے بے دریغ کھانے سے پرہیز کریں

منقول

ملیریا اور اسکا علاج

ملیریا بخار مچھر سے پھیلنے والا ایک متعدی مرض ہے ملیریا ایک جراثیمی بیماری ہے۔ یہ مچھروں کے کاٹنے کے باعث پھیلتی ہے۔ انسانوں میں ملیریا ان مچھروں سے منتقل ہوتا ہے جن میں ملیریا کے جراثیم ہوتے ہیں۔

جب ایک مچھر کسی ایسے انسان کو کاٹتا ہے جس میں ملیریا کے جراثیم ہوں تو یہ جراثیم اس میں داخل ہو جاتے ہیں۔ پھر جب یہ مچھر کسی دوسرے انسان کو کاٹتا ہے تو اس انسان میں ملیریا کے جراثیم داخل ہو جاتے ہیں اور یوں یہ چکر جاری رہتا ہے۔ اس شخص کے جگر میں یہ جرثومے ہفتوں سے مہینوں یا سالوں تک نمو پاتے ہیں

تاہم اس کی علامات نظر آنے میں زیادہ دیر بھی لگ سکتی ہے اور جب ایک خاص تعداد میں جرثومے پیدا ہو جاتے ہیں تو ملیریا کا واضح حملہ ہوتا ہے۔ ملیریا بخار کی علامات مچھر کے کاٹنے کے ایک سے چار ہفتے بعد تک ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ جراثیم افزائش پا کر خون کے سرخ خلیوں کو تباہ کر دیتے ہیں۔ یہ قابل علاج مرض ہے تاہم اگر بگڑ جائے تو جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔ ملیریا کا بخار میں مریض کو سردی لگتی ہے اور بخار اترتے وقت مریض کو پسینہ آتا ہے۔ جب بخار ہوتا ہے تو کپکپی آتی ہے اور جب اترتا ہے تو پسینہ آتا ہے۔ شروع میں کمزوری' سردی کا احساس اور بخار ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ بچوں اور حاملہ عورتوں میں ملیریا بخار کے خطرات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ مرض دنیا کے ہر حصے میں خاص طور پر مشرق وسطٰی کے ممالک میں پایا جاتا ہے مگر ایشیا اور افریقہ کے لوگ اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

ملیریا کے جراثیم ایک انسان سے دوسرے تک منتقل ہوتے ہیں لہٰذا استعمال شدہ سرنج اور اوزار استعمال کرنے سے بچنا چاہئے اور پانی کی نکاسی کے نظام کو درست بنانا چاہئے۔ مریض کو زیادہ سے زیادہ آرام کرنا چاہئے۔ دنیا بھر میں ملیریا بخار کی وجہ سے ہلاک ہونے والے 90 فیصد افراد کا تعلق غریب ممالک سے ہے۔ پاکستان میں سالانہ 16 لاکھ افراد براہ راست اس سے متاثر ہو رہے ہیں اور ہر سال 50 ہزار اموات ہوتی ہیں۔ دنیا بھر میں ہر 30 یا 40 سیکنڈ بعد ایک مریض ملیریا سے لقمہ اجل بن جاتا ہے اور سالانہ تقریباً 5 لاکھ افراد موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ملیریا کی علامات میں بخار اور سر درد شامل ہیں۔ شدید حملے میں اعصابی نظام بری طرح سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر بروقت علاج نہ ہو سکے تو مریض بے ہوش ہونے کے بعد چند دنوں میں ہلاک ہو جاتا ہے۔ بخار' سردی' سر درد' متلی' الٹیاں' تشنج' شدید کمزوری' پٹھوں کا دکھنا' پیٹ' کمر اور جوڑوں میں درد' کھانسی' گھبراہٹ وغیرہ۔ ملیریا کے شدید حملے میں اعصابی نظام بری طرح سے متاثر ہوتا ہے۔ بار بار پسینہ آنا' کپکپی' سر درد' جسم درد' شدید تھکاوٹ' منہ کا ذائقہ کڑوا' جسمانی کمزوری' پٹھوں میں

کھنچاؤ اور ہاضمہ کی خرابی اس کی علامات ہیں۔

ملیریا سے بچاؤ کے لئے احتیاطی تدابیر میں ماحول کو صاف رکھنے کے ساتھ کھلے آسمان تلے سونے سے گریز کیا جائے، مچھر دانی استعمال کی جائے اور مچھروں کو دور رکھنے والا تیل جسم پر لگایا جائے۔ پورے بازوؤں والی قمیض پہنیں۔ صرف مادہ مچھر ہی انسانوں کو کاٹتی ہیں اور ملیریا پھیلاتی ہیں اور اگر ان کی تعداد میں کمی آئے تو اس سے ملیریا کے پھیلاؤ میں بھی کمی آئے گی۔ ملیریا کا جرثومہ ایک انسان سے دوسرے انسان تک منتقل کرنے والے ان مچھروں کے خاتمے کی وجہ سے اس بیماری کا پھیلاؤ بھی رک جائے گا۔

تریاق ملیریا

شب یمانی 5 تولہ

آب برگ کریلہ 15 تولہ

دونوں کو کھرل کر کے کوزہ میں بند کریں اور 5 کلو اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں

2۔3 رتی شربت بنفشہ، عرق گاؤزبان کے ساتھ 3 بار دن میں

ملیریا کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

سوداوی بخار

پھٹکڑی سفید 5 تولہ

کافور دیسی 2 تولہ

آب لیموں 10 تولہ

تینوں چیزیں خوب کھرل کر کے ٹکیہ بنالیں اور کوزہ میں بند کر کے گلکت کریں 3 کلو اوپلوں کی آگ دیں
سرد ہونے پر نکال لیں اور خوب کھرل کریں
2-3 رتی ہمراہ مکھن یا ملائی دن میں 3 بار دیں
شدت کی صورت میں ہر 3 گھنٹے بعد دے سکتے ہیں
سوداوی بخار۔ تپ محرقہ۔ موسمی بخار میں جید الاثر ہے

میاں محمد احسن

صفراوی بخار

کافور۔ گیرو۔ طباشیر۔ الائچی خورد ہر ایک برابر وزن لے سفوف بنالیں
2-3 رتی دن میں 3 بار شربت صندل یا عرق کیوڑہ سے دیں
صفراوی بخار پہلے دن ہی ختم ہو جائے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

شربت صافی

برگ مہندی۔ برگ نیم۔ شاہترہ۔ صندل سفید۔ صندل سرخ ہر ایک 4 تولہ
منڈی بوٹی۔ برادہ شیشم ہر ایک 8 تولہ
چرائتہ 6 تولہ۔ عناب 50 دانہ
تمام ادویہ کو جو کوب کر کے 5 کلو پانی میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ بعدہ جوش دیں جب پانی 2 کلو خشک ہو جائے تو مل چھان کر صاف کر لیں

دو کلو چینی ڈال کر شربت تیار کریں

2-2 چمچ 3 بار دن میں پانی میں مکس کر کے پی جائیں

اعلیٰ درجہ مصفی خون شربت ہے۔ پھوڑے پھنسی کو رفع کرتا ہے۔

میاں محمد احسن

اطریفل ملین

پوست ہلیلہ کابلی۔ ہلیلہ سیاہ۔ پوست آملہ۔ تربد سفید ہر ایک 9 ماشہ

سونف۔ مصطگی رومی۔ اسطوخدوس۔ سقمونیا ولایتی۔ ریوند چینی ہر ایک 12 گرام

300 گرام شہد ملا کر اطریفل بنالیں

1 چمچ رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد

پرانے سر درد۔ تمام دماغی امراض کو زائل کرتا ہے

کان کا درد۔ معدے اور آنتوں کے درد میں بھی مفید ہے

میاں محمد احسن

معجون مفرح

گل مرغ۔ طباشیر۔ بہمن سفید۔ ہر ایک 4 ماشہ

گاؤزبان۔ کشنیز۔ صندل سفید ہر ایک 6 ماشہ

مغز تخم خیار 1 تولہ۔ مغز تخم کدو ڈیڑھ تولہ

زرشک شیریں 2 تولہ تخم خرفہ 4 تولہ

زعفران کشمیری 3ماشہ شکر 30تولہ

عرق گلاب 1لیٹر۔ عرق کیوڑہ آدھا لیٹر

عرقیات میں شکر ملا کر قوام بنائیں سرد ہونے پہ

باقی ادویہ کا سفوف بنا کر شامل کریں

1چمچ صبح و شام عرق گاؤزبان کے ساتھ

دل کی گھبراہٹ۔ دل چھپ جانا۔ دل کی دھڑکن تیز ہونا کے لیے بہترین دوا ہے

معدہ و جگر و اعضاء رئیسہ کے لیے لاجواب ہے

مقوی قلب و مسکن عطش ہے

دماغی کام کرنے والے (کلرکوں۔ وکیلوں۔ ڈاکٹروں۔ سوداگروں) کے لیے بے بہا تحفہ ہے

گرمیوں کے موسم کی عمدہ دوا ہے

میاں محمد احسن

پیشاب میں ریگ (ریت) آنا

یہ دو طرح کی ہوتی ہے ایک سرخ دوسری زرد رنگ۔ سرخ رنگ کی بکثرت گوشت خوری۔ انڈے۔ شراب وغیرہ سے ہوتی ہے دوسری جگر کی خرابی۔ بدہضمی دیرینہ۔ سستی و کاہلی۔ کمی ورزش کی وجہ سے ہو جاتی ہے جس بھی قسم کی ہو یہ معجون استعمال کریں انشاءاللہ شفا ہو گی۔

میتھی۔ کرفس۔ تخم خیار۔ تخم خربوزہ 3۔3 تولہ

کہربا۔ مصطگی۔ خارخسک 2۔2 تولہ

تخم کشوث۔ تخم مولی۔ سنگ سرماہی۔ حجر یہود 1۔1 تولہ
سنبل الطیب۔ ناگ کیسر۔ دار چینی 9۔9 ماشہ
سب کا سفوف بنا کر ہموزن شکر کا قوام کر کے معجون بنالیں۔
3 گرام صبح وشام عرق سونف 50 گرام سے لیں

میاں محمد احسن

گردوں کے امراض

طب یونانی اور ایلو پیتھک کا تقابلی جائزہ

اس بات میں کوئی شک نہیں کہ افعال گردہ (کلیہ) کا بنیادی فعل جسم میں موجود خون کی صفائی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ جسم میں موجود غیر ضروری اور زہریلے مادوں کا جسم سے اخراج بھی ہے۔ صحت مند گردہ (کلیہ) نہ صرف جسم انسانی میں پانی اور نمکیات کے تناسب کو برقرار رکھتا ہے، بلکہ خون میں موجود خلیوں کی ساخت کو بھی بحال رکھنے میں نہایت اہم کرداراد کرتا ہے۔

ہمارے جسم میں غیر ہضم شدہ غذا کا اخراج اور فاسق اجزا (زہریلے مادوں) کا انخلا ایک ہی وقت میں جاری رہتا ہے

انسانی جسم میں نظام اخراج چار راستوں سے ہوتا ہے جن میں گردہ کو نہایت اہمیت حاصل ہے۔

پیشاب جسم سے مثانہ (URINE)۔1۔ ایک صحت مند گردہ (کلیہ) ایک دن میں ایک سے دو لیٹر کے راستہ خارج کرتا ہے جس میں پانی، نمکیات اور دیگر زہریلے مادے شامل ہوتے ہیں

مقصد کہ راستہ غیر ہضم شدہ غذا "غیر ضروری اجزا" کا اخراج بھی جسم سے ہوتا ہے۔

بذریعہ سانس منہ کے راستے بخارات کا جسم میں داخلہ اور اخراج ہوتا ہے جس میں ہمارے پھیپھڑے نہایت کاربن ڈائی آکسائیڈ کا اخراج ہوتا ہے اور ہمارے CO2 اہم فعل انجام دیتے ہیں اس عمل میں جسم سے جسم میں آکسیجن داخل ہوتی ہے۔

جلد کے راستے بذریعہ پسینہ ہمارے جسم سے نائٹروجنی مواد اور کچھ دیگر نمکیات کا اخراج ہوتا ہے۔

گردہ کے مریض کی کچھ بنیادی علامات

مثانہ کے ذریعہ خون کا اخراج ہونا۔

چہرہ اور پاؤں پر سوجن کی علامات۔

پیشاب کا نہ آنا یا دقت سے آنا۔

کمر کے پچھلے حصے میں پسلی کے نیچے کی جانب درد کا ہونا۔

پیشاب کے رنگ میں تبدیلی یا جھاگ بننا۔

امراض گردہ کی اقسام اور علامات طب یونانی کی روشنی میں

بنیادی طور پر دو مزاج گردہ (سوئ مزاج الکلیہ) کی دو قسمیں ہیں

1۔ سوئ مزاج حار

2۔ سوئ مزاج بارد۔

1: حار علامات

قادور (پیشاب) رنگین (زرد یا سرخ) ہو جاتا ہے گردہ کا مقام "پشت کمر" گرم ہوتا ہے اور خواہش جماع قوی ہوتی ہے۔

2:۔ بارد علامات

قادور (پیشاپ) اور بدن کی رنگت سفید ہوتی ہے اور جماع کی خواہش زائل ہو جاتی ہے پشت کمزور اور جھکی ہوئی ہوتی ہے۔

علاج حار

منبرد شربت پلائیں) مثلاً شربت انار، شربت زرشک، شربت خشخاش۔

علاج بارد

گردوں کی برودت میں معجون کمونی سے بہت زیادہ نفع حاصل ہوتی ہے۔

طب یونانی میں اس مرض کی مندرجہ ذیل اقسام بھی قابل ذکر ہے۔ جن کا علاج بھی علامات اور مزاج کے مطابق ہو جاتا ہے۔

WEAK KIDNEY۔ ضعف کلیہ گردہ کی کمزوری

NEPRITIS۔ ورم گردہ، ورم الکلیہ

KIDNEY STONE۔ حصات الکلیہ، گردہ کی پتھری

HEMATURIA۔ بول الدم، پیشاپ میں خون آنا

URINARY RETENTION۔ عسر البول، پیشاپ کا تنگی سے آنا

ALBUMIN IN URINE۔ بول زلائی، گدلا پیشاب

BED WETTING۔ بول فی الفراش، بستر پر پیشاب کرنا

پیشاب کے ٹسٹ سے ہمیں غذائی بے اعتدالی اور امراض کلیہ کو سمجھنے میں بہت حد تک مدد مل جاتی ہے۔

پانی

جیسا کہ میں پہلے ہی بیان کر چکا ہوں کہ ایک صحت مند گردہ ایک دن میں ایک سے دو لیٹر پیشاب بذریعہ مثانہ ہمارے جسم سے خارج کرتا ہے جس میں دیگر فاسد مادہ بھی شامل ہوتے ہیں۔

پروٹین

ایک صحت مند گردہ کے URINE میں سے پروٹین کے اخراج کی مقدار صفر ہوتی ہے پیشاب میں پروٹین کی موجودگی جسم میں موجود AMINO ACID میں بے اعتدالی کا پتہ دیتی ہے۔

MINERALS/SALTS نمکیات

ایک صحت مند گردہ کے یورین میں سے 16 GM تک نمکیات کا اخراج ایک معمول کی بات ہے مگر اس کے تعداد میں کمی یا زیادتی جسم میں موجود بیماری کا نشاندہی کرتی ہے۔

GLUCOSE گلوکوز

ایک صحت مند گردہ کے یورین میں گلوکوز / شکر کی مقدار صفر ہوتی ہے۔ اسکی موجودگی جسم میں diabetic کا پتہ دیتی ہے۔

یوریا

ایک صحت مند گردہ 24 گھنٹوں میں 25 گرام یوریا کا خراج کرتا ہے اسکی کمی یا زیادتی سے جسم میں نائٹروجن کے اضافے کا علم ہوتا ہے جو کہ گردہ کیلئے نہایت خطرناک ہوتا ہے

یورک ایسڈ

پیشاب میں یورک ایسڈ کی مقدار صفر اعشاریہ 8 گرام ہونی چاہیئے اسکی مقدار میں اضافہ بھی جسم میں نائٹروجنی اجزاء کا جسم میں اعتدال سے زیادہ ہونے کا پتہ دیتی جو کہ نہایت خطرناک ہوتا ہے اور کئی امراض کی وجہ بنتے ہیں

کریٹانائن

پیشاب میں کریٹانائن کی مقدار 1 اعشاریہ 4 گرام ہونی چاہیئے اور اسکی مقدار میں اضافہ جسم میں فاسق مادوں کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے جو کہ مختلف قسم کی انفیکشن کا باعث بنتی ہے

چند بنیادی غذائی اصول

گردے کی مریض کو جہاں بستر پر آرام کا مشورہ دیا جاتا ہے وہاں غذائی احتیاط کا بھی مشورہ دیا جاتا ہے تاکہ مریض جلدی شفایاب ہوسکے

پروٹین

غذا میں پروٹین کی نارمل رہے اور جس میں تمام حیوانی و نباتاتی لحمیات کم استعمال کرنے کا کہا جاتا ہے تاکہ خون میں یورک ایسڈ کی مقدار کم رکھی جاسکے۔

سوڈیم

گردہ کے مریضوں کی عمومی غذا میں سوڈیم کی مقدار ایک سے دو گرام روزانہ ہونی چاہیے یاد رہے یہ سوڈیم کا درجہ ہے نمک کی مقدار نہیں ہے

پوٹاشیم

مریض کے خون میں پوٹاشیم کی کمی بیشی کو خوراک کے ذریعے بحال رکھنا چاہیے۔

انرجی / طاقت

مریض کی خوراک کو کاربو غذاؤں سے عموماً بھرپور رکھنا چاہیے تاکہ وہ اپنا جسمانی وزن مناسب حد تک بحال رکھ سکیں

کولیسٹرول

اگر خون میں کولیسٹرول کا درجہ بلند ہو اور اس کی وجہ سے گردہ کی شریانیں سخت ہو رہی ہو تو غذا میں کولیسٹرول کی مقدار کو خاصا کم کرنا پڑے گا، ایسے حالات میں غذا میں چکنائی کی مقدار کو کم کریں مثلاً دیسی گھی، حیوانی چربی مکھن، دودھ کی بالائی، سری پائے، نہاری، سموسے، پکوڑے، کھوپڑا، آئس کریم اور بیکری مصنوعات وغیرہ

وٹامنز اور پھلوں کا استعمال

امراض گردہ کے مریض زیادہ تر کمزوری محسوس کرتے ہیں اور خصوصاً پیشاب آور ادویات ان میں مزید نقاہت کا باعث بنتی ہیں اس لیے ان مریضوں کو مجموعی غذا سے ہٹ کر پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے

احتیاط

درد گردہ کے مریضوں کو چاول، گوبھی، آلو، بھنڈی، کیلا، ماش کی دال اور لیس دار غذاؤں کے استعمال میں احتیاط سے کام لینا چاہیے

گردہ کے مریض کے لیے موافق غذائیں

جو غذائیں امراض گردہ میں مریض کے لیے نہایت مفید ہوتی ہیں وہ مندرجہ ذیل ہیں سرد غذائیں تخم کھیرا، ککڑی تخم کاسنی، کاکنج، تخم جو کائی، تخم حرفہ، لوکی، کھیرا، تربوز، کاسنی، آش جو، عرق لیموں، شورہ گو کھرو اس طرح گرم غذائیں تخم گاجر، پرسیاؤشان، املتاس، تخم کرفس، سونف، کباب چینی، برنجاسف، خشک زوفا، اجمود، اجوائن دیسی تخم خباری، پودینہ، کلونجی اور بلسان وغیرہ نہایت مفید ہیں

حکیم فیروز احمد

گنجہ پن اور بالوں کا گرنا

یہ مرض دو وجہ سے ہوتا ہے ایک بوجہ کثرت بلغم اور دوسرا کثرت سوداء

کثرت بلغم سے مجارہ و مسامات بگڑ جاتے ہیں جسکی وجہ سے بالوں کو صحیح غذا نہیں ملتی تو وہ کمزور ہو کر گرنے لگتے ہیں

یہ تر سرد اشیاء کی کثرت سے ہوتا ہے اسکا علاج عضلاتی اعصابی تحریک بحال کرنا ہے 2 مقوی دیں

پوست ہلیلہ زرد۔ پوست ہلیلہ کابلی۔ ہلیلہ سیاہ بریاں۔ آملہ خشک۔ بسفائج۔ اسطوخودوس۔ کشمش۔ مویز منقہ ہر ایک 20 گرام کشتہ فولاد 10 گرام

ادویہ کا سفوف بنالیں اور 100 ملی لیٹر روغن بادام میں چرب کریں۔ 1 کلو چینی کا قوام تیار کر کے سفوف شامل کریں

1 چمچ صبح و شام کھانے کے بعد لیں

اگر کثرت سوداء سے ہو جس میں خون گاڑھا ہو جاتا ہے جس سے غدد ناقلہ کمزور پڑ جاتے ہیں وہ مناسب غذا کو بالوں تک نہیں پہنچا سکتے جس کی وجہ سے وہ گرنے لگتے ہیں 4 مقوی دیں

مربہ آملہ 100 گرام۔ سنڈھ۔ پودینہ۔ اجوائن دیسی۔ کالی مرچ۔ مصطگی۔ گھاں۔ عقر قرعا۔ سونف۔ زیرہ سفید ہر ایک 25 گرام زعفران 9 گرام

چینی 670 گرام اور شہد 335 ملی لیٹر کا قوام تیار کر کے مذکورہ ادویہ کا سفوف بنا کر شامل کریں 5 گرام دن میں 3 بار کھانے کے بعد عرق گاوزبان کے ساتھ دیں یا جوارش جالینوس دیں

میاں محمد احسن

سفوف کی دودھ

تخم ترب 2 تولہ

بادیان 4 تولہ

زیرہ سفید 4 تولہ

الائچی خورد 2 تولہ

سفوف بنا کر 2۔3 ماشہ ہمراہ دودھ روغن زرد ملا ہوا دن میں 4 بار

میاں محمد احسن

سفوف ورم جگر

جو کھار۔ ریوند خطائی۔ طباشیر۔ ملح انار ہر ایک 1 تولہ۔ ہیر اکسیس 5 تولہ

سفوف بنا 1 ماشہ ہمراہ لسی تازہ یا ادھر ڑکا

ورم جگر۔ بجس۔ کمی خون کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

سفوف بواسیر

تخم ترب 1 تولہ

تخم سرس 8 تولہ

زیرہ سفید 6 تولہ

سفوف بنا کر 1۔2 ماشہ ہمراہ پانی

بواسیر خونی و بادی کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

مقوی دماغ و خون

کشتہ فولاد 1 تولہ

مرچ سیاہ 3 تولہ

ریوند خطائی 4 تولہ

کاسنی 3 تولہ

ملکو دانہ 3 تولہ

سفوف بنا کر 2-3 ماشہ ہمراہ پانی

یرقان اصفر۔ ورم جگر۔ مقوی الاعصاب۔ توند بڑھ جانا

جسم کا سو جانا یا سن ہونا۔ ضعف حرکات جسم کے لیے بہترین دوا ہے

میاں محمد احسن

حب سکون

تخم جوز ماثل 1 تولہ

مرچ سیاہ 1 تولہ

مغز تمر ہندی 1 تولہ

کافور 4 ماشہ

کشتہ قلعی 5 ماشہ

پوٹاشیم برومائیڈ 5 ماشہ

سفوف بنا کر لعاب صمغ عربی میں نخودی گولیاں بنالیں ایک گولی رات کو پانی سے

پہلے دن سے احتلام ہونا بند ہو جائے گا

ہفتہ بھر میں ذکاوت حس ختم ہو جائے گی

میاں محمد احسن

طلاء شاہ سوار

روغن زیتون اسپین 400 ملی لیٹر

بیر بوٹی۔ خراطین مستقی 2۔2 تولہ

لونگ۔ جائفل۔ جلوتری۔ عقر قرحا۔ دار چینی 3۔3 تولہ

ریگ ماہی۔ سم الفار۔ زعفران 1۔1 تولہ

چربی خصیہ بزنر 125 گرام

بیر بوٹی۔ زعفران اور سم الفار کو علیحدہ علیحدہ کھرل کر لیں۔

چربی کے علاوہ باقی سب اشیاء کو جو کوب کر کے روغن زیتون ملا کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں

سمل الفار کا سفوف 2 کلو گائے کے دودھ میں ملا کر ضامن لگائیں اور صبح مکھن نکال کر گرم کر لیں یہ روغن سنکھیا ہے۔

بیر بوٹی اور زعفران ملا کر کھرل کریں مثل مرہم ملائم بنالیں

اب روغن زیتون تمام اشیاء سمیت ہلکی آگ پر رکھیں جب تیل میں موجود اشیاء براون ہو جائیں تو چربی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تیل میں شامل کریں۔ آنچ ہلکی ہی رکھیں جب یہ اشیاء جل جائیں تو روغن سم الفار ملا کر نیچے اتار لیں۔ (میں نے مکھن ہی شامل کیا تھا 3۔4 منٹ چولہے پہ ہی رکھا تا کہ مکھن روغن بن جائے

نیچے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں بوتل میں ڈال کر اس بوتل میں زعفران اور بیر بوٹی مکس ملائم شامل کر کے خوب ہلائیں دھوپ میں رکھ کر ہر 1۔2 گھنٹے بعد ہلاتے رہیں جب جھاگ بننا موقوف ہو جائے تو آپکا طلاء تیار ہے پہلے عضو، کو گرم پانی دھوئیں خشک ہونے پر سوتی کپڑے سے رگڑیں 4۔5 قطرے طلاء کی ہلکی مالش کر کے برگ ارنڈ / پان باندھ لیں صبح گرم پانی سے دھو لیں۔ انتشار تو پہلے دن ہی آئے گا اپنے آپ پہ

ضبط رکھیں 7 دن کا استعمال نامرد کامرد کامل بنادے گا
عضو خاص کے مسائل سے حل کرے گا مجلو قین کے لیے تحفہ خاص ہے

میاں محمد احسن

دوائے السر معدہ

سونف 40 گرام
ملٹھی 15 گرام
ہلدی 5 گرام
سنا مکی 5 گرام
کلونجی 5 گرام
گوند کیکر 5 گرام
اجوائن دیسی 12 گرام
سوئے 18 گرام
گل سرخ 12 گرام
زیرہ سفید 6 گرام
کالی مرچ 6 گرام
کوزہ مصری 15 گرام
سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

1 سے 2 کیپسول کھانے کے بعد پانی سے لیں دن میں 2۔3 بار
ایک ہفتہ میں گیس اور تیزابیت ٹھیک ہو جائے گی۔
قم معدہ اور السر کے لیے 3۔4 ہفتہ استعمال کریں

میاں محمد احسن

دوائے سوزاک و سنگریزہ

سرمہ سفید 2 تولہ

سنگجراحت 2 تولہ

سنگ یہود 1 تولہ

گودہ گھیکوار 10 تولہ

آب ہرن کھری 10 تولہ

آب بھنگ بوٹی 10 تولہ

تمام ادویہ کو گودہ گھیکوار میں کھرل کرکے ٹکیہ بنائیں اور کوزہ میں بند کرکے گلحکمت کریں 10 کلو اوپلوں کی آگ دیں پھر آب ہرن کھری میں کھرل کرکے آگ دیں پھر آب بھنگ بوٹی میں کھرل کرکے 10 کلو اوپلوں کی آگ دیں
نہایت نفیس دوا برآمد ہوگی

خوراک

1۔2 رتی ہمراہ لسی دن میں 2۔3 بار

سوزاک پرانا ہو یا نیا ٹھیک ہے ہو جائے گا

سنگریزہ گردہ و مثانہ میں اعلیٰ درجہ کی بے مثال دوا ہے

میاں محمد احسن

ایک عام بوٹی ہے جو اکثر باغوں اور کھیتوں میں پانی کے کنارے مل جاتی ہے بھنگرہ مصفی خون اور مقوی ہے۔ بینائی کو تیز کرتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے

اسکے پتوں کا رس مقعد پہ 3۔4 بار لگانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں

اسکو پانی میں پیس کر پھلبہری پہ لیپ کر کے 1 گھنٹہ بعد دھو دیں چند دن کے استعمال سے واضح آفاقہ محسوس ہو گا

برگ بھنگرہ 6 ماشہ۔ جوانسہ۔ چرائتہ۔ سرپھوکہ 4۔4 ماشہ 8 تولہ پانی میں گھوٹ کر 2 تولہ شہد ملا کر پئیں 7 دن میں خارش کا نام و نشان نہ رہے گا

بھنگرہ سفید کے رس سے زہریلے زخم دھونے سے زخم جلدی خشک ہو جاتا ہے

میاں محمد احسن

تر پھڑ۔ پتی اچھلنا

آنتوں میں سوزش۔ مصالحہ جات کی کثرت۔ سمیات۔ قوت مدافعت کی کمی۔ انگلش دوائی کے مضر اثرات۔ کیمیکلز کا زہر کے وجہ سے جسم پہ سرخی مائل تر پھڑ بن جاتے ہیں

اسرول 50 گرام۔ کشتہ صدف 50 گرام۔ گیرو 10 گرام

سفوف بنا کر 100 ملی گرام صبح و شام دیں

پھل کا بدل جڑ ہے اور پتوں کا بدل تخم ہے

بدل میں مزاج کی یکسانیت سب سے اہم ہے

زعفران۔ انزروت۔ ایلوا بے بدل ہیں

گوند طلوع آفتاب پہلے اور غروب آفتاب کے بعد حاصل کریں

جڑ کو پھل آنے سے پہلے حاصل کریں

پھول اور پتے درخت کے سر سبز اور شاداب ہونے پہ لیں

پھل اور تخم اسوقت حاصل کریں جب پھل پک گیا ہو اور گرنے والا ہو

چھال اور شاخ کو موسم بہار میں حاصل کریں

شربت بازو

کاسنی۔ افسنتین۔ تخم خربوزہ۔ گل سرخ ہر ایک 5۔ 5 تولہ

تر پھلہ 10 تولہ۔ چرائتہ۔ زرشک۔ گگوہر ایک 4 تولہ

گل گاوزبان 3 تولہ۔ افتیمون 2 تولہ۔ مصری 1 کلو

تمام ادویہ کو 4 کلو پانی میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں پھر ابال کریں جب آدھا رہ جائے تو چھان لیں مصری ملا کر قوام تیار کریں

دو چمچ دن میں 3 بار ہمراہ پانی لیں

بد ہضمی۔ ضعف معدہ کے لیے نہایت لاجواب ہے۔ یرقان کا خاتمہ کرتی ہے۔ جگر کے افعال کو درست کرتی ہے رنگ کو صاف اور چھائیوں کو ختم کرتا ہے

میاں محمد احسن

اکسیر کثرت بول

گلنار فارسی۔ طباشیر۔ مصطگی 3۔3 تولہ

جفت بلوط۔ کندر۔ خشخاش۔ خولنجاں۔ ثعلب مصری 4۔4 تولہ۔ مصری 15 تولہ

سفوف بنا کر 1 چمچ صبح و شام کھانے کے بعد

سرعت انزال۔ کثرت بول۔ سلسل البول کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

ٹائیفائیڈ

ایک معیادی بخار ہے اسکے جراثیم کا حملہ چھوٹی آنتوں کے آخری حصے کے استر میں لمفاوی بافت کی گرمیوں میں ہوتا ہے۔ آنتوں میں سوزش مروڑ اور دردر کی شکایت ہوتی ہے دن کو نیند زیادہ آتی ہے اور رات کو کم ۔ بھوک بہت کم اور پیاس بہت زیادہ لگتی ہے۔ نکسیر بھی پھوٹ پڑتی ہے کبھی کبھار۔

پہلے ہفتہ بخار تیز دوسرے ہفتہ نارمل تیسرے میں کم اور چوتھے ہفتہ مکمل اتر جاتا ہے اگر صحیح علاج نہ کیا جائے تو ہر 3۔4 ماہ بعد بخار لوٹ آتا ہے

بدن کمزور زبان اور ہونٹ خشک اور اس بخار سے جسم گرم اور ہاتھ پاوں میں جلن ہوتی ہے۔ مریض دن ان پر تہہ جم جاتی ہے۔ زبان پر بھوری اور زردی مائل تہہ بن جاتی ہے اگر قبض ہو تو جسم پہ چھوٹے چھوٹے

دانے نکل آتے ہیں جنہیں مبارکی کہتے ہیں علاج نہ کیا جائے تو مرض بگڑ کر یرقان میں تبدیل ہو جاتا ہے
ہے۔ اگر یہ + آئے تو پھر یقینا مریض کو ٹائیفائیڈ ہے Typhy Dot ٹائیفائیڈ کی تشخیص کا حتمی ٹیسٹ
یہ مرض چونکہ گرمی خشکی کا مرض ہے اسکا علاج گرم تر یا تر گرم تحریک سے کریں
صبح دوپہر شام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ دیں mg ملین + اکسیر 1 گرام کیپسول 6 تریاق 100

ملین 6

سہاگہ بریاں۔ ملٹھی 70-70 گرام۔ شیر مدار 5 ملی لیٹر۔ ریوند چینی 40 گرام

اکسیر 6

حجر یہود۔ کہربا۔ نوشادر۔ سبز الائچی ہر ایک 10 گرام۔ مصری 40 گرام

تریاق 6

ہلدی 100 گرام شیر مدار 10 ملی لیٹر
ادویہ کا سفوف بنالیں اور شیر مدار میں کھرل کر کے خشک کریں
سونف اور سبز الائچی کا قہوہ دیں
گلو 5 گرام۔ اجوائن 3 گرام۔ بادام گری 10 عدد۔ کالی مرچ 5 عدد جو کوب کر کے رات کو 1 گلاس پانی میں
بھگودیں صبح سردائی بنا کر استعمال کریں
اگر بخار پرانا ہو گیا ہو تو اتیس شیریں۔ کچور۔ الائچی خورد۔ صندل سفید۔ مصری ہموزن تمام
2 گرام ہمراہ دودھ الائچی سبز ملا ہوا دیں
اسی طریقہ علاج سے اگر علاج کریں گے تو دوبارہ ٹائیفائیڈ کا حملہ نہیں ہو گا

میاں محمد احسن

سفوف سرعت وجریان

پھلی کیکر 1کلو

تالمکھانہ 250گرام

بہو پھلی 250گرام

مغز تمر ہندی 250گرام

ستاور 250گرام

بیج بند 125گرام

سنگجراحت 125گرام

کشتہ قلعی در بھنگ 80گرام

کشتہ صدف مروارید در گھیکوار 70گرام

مصری آدھا کلو

ادویہ کا سفوف بنا کر کشتہ جات شامل کرلیں

3گرام صبح وشام ہمراہ دودھ نیم گرم سے لیں

منی مذی ودی وغیرہ کا اخراج رک جائے گا

پیشاب کا بار بار آنا بند ہو گا

نہ صرف جریان کو روکے گا بلکہ جریان کی وجہ سے ہوئی والی کمزوری کو بھی ختم کرے گا

جسم کو فربہ اور توانا کرے گا ان شاء اللہ

جلدی منزل ہو جانے کے مرض سے نجات دلائے گا

میاں محمد احسن

سرمہ احسن البصر

سرمہ سیاہ 15 تولہ

سرد چینی 3 ماشہ

مروارید ناسفتہ 4 ماشہ

مامیران 6 ماشہ

کافور بھیم سنی 2 ماشہ

سمندر جھاگ 1 تولہ

شب یمانی 4 ماشہ

فلفل سفید 6 ماشہ

ست پودینہ 2 ماشہ

آب ہلدی 2 تولہ

آب برگ سرس 7 تولہ

عرق گلاب دو آتشہ 25 تولہ

سرمہ کو گرم کرکے عرق گلاب میں 25 بار بجھا دیں۔ اسکے بعد کھرل کریں۔ مامیران۔ مروارید۔ سمندر جھاگ۔ شب یمانی۔ مرچ سفید۔ سرد چینی یکے بعد دیگرے شامل کرکے کھرل کرتے جائیں اور آب ہلدی

اور آب سرس بھی تھوڑا تھوڑا شامل کرتے رہیں حتی کہ عرق اور آب ختم ہو جائے تب

کافور اور ست آخر میں شامل کریں

آپ کا سرمہ تیار ہے

ضعف بصارت۔ آنکھوں سے پانی بہنا۔ دھندلا پن۔ جالا و غبار۔ آنکھ کا سرخ ہونا۔ آنکھوں میں خارش ہونا

کے لیے لاجواب سرمہ ہے

موبائل کمپیوٹر کا کثرت سے استعمال کرنے کی وجہ سے آنکھیں جلد تھک جانا یا آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا

جانا یا آنکھوں کا درد کرنا حتی کہ سر کے درد کے لیے بھی بے مثل ہے

کثرت جماع یا بچپن کی غلطی کاریوں کے باعث شدید دماغی کمزوری۔ نزلہ و زکام یا محنت مشقت کا کام یا باریک

چیزوں کو بغور دیکھنے۔ تمباکو نوشی اور مسکرات کا کثرت سے استعمال نظر اور آنکھوں کو کمزور کر دیتا ہے یہ

سرمہ اسکو کمزوری کو ختم کرے گا ان شاء اللہ

موتیا بند خواہ کتنا ہی پرانا ہو بغیر جراحت کے 3۔4 ہفتوں میں ٹھیک کر دیتا ہے

ککرے۔ ناخونہ اور سبل کے لیے بھی لاثانی سرمہ ہے

میاں محمد احسن

انار دانہ 9 تولہ

زنجبیل

زیرہ سفید

زیرہ سیاہ

سماق دانہ

پوست ہلیلہ

پوست ہلیلہ

نمک سفید۔۔۔۔۔۔ ہر ایک 3 تولہ

سفوف بنا کر آدھا چمچ کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لیں

تبخیر معدہ۔ منہ کا ذائقہ کڑوا رہنا۔ تیزابیت۔ گیس کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

بلادر مدبر 60 گرام

کچلہ مدبر 20 گرام

برہمی بوٹی 50 گرام

کنجد سیاہ 80 گرام

فلفل سیاہ 30 گرام

دار چینی 25 گرام

انڈے کی زردیاں 6 عدد

روغن زرد 100 گرام

زعفران 8 گرام

شہد خالص 500 گرام

بادر مدبر شدہ اور زردیاں روغن زرد میں بریاں کرلیں۔ باقی سب ادویہ کا سفوف بنا کر اچھی طرح مکس کریں

زعفران عرق کیوڑہ میں کھرل کرکے شامل کریں۔ شہد ملا کر معجون تیار کریں

5 گرام صبح و شام کھانے کے بعد دودھ سے لیں

40 دن میں ہی رزلٹ آنا شروع ہو جائے گا ان شاء اللہ۔ صرف حکماء کاملین کے لیے ہے

میاں محمد احسن

دائمی قبض کا دائمی علاج

نسخہ کم قیمت اور بنانے میں بھی بلکل آسان ہے۔ قبض تو رفع پہلے دن ہی ہو جائے گی لیکن معدے اور انتریوں کی خشکی ختم کرنے کے لیے 3۔4 ہفتہ استعمال کریں۔ آنے والے کچھ سالوں تک بھی قبض نہیں ہو گی ان شاء اللہ

دیسی انڈے کی زردیاں 3 عدد

روغن زرد 50 گرام

چھلکا اسبغول 50 گرام

شکر 50 گرام

روغن بادام 10 گرام

گھی کو اتنا گرم کریں محلول بن جائے باقی تمام چیزیں ایک ایک کرکے اس میں شامل کریں۔

پیلے رنگ کا حلوہ سا بن جائے گا فریج میں محفوظ کر لیں
ایک چمچ صبح و شام کھانے کے بعد دودھ سے لیں

میاں محمد احسن

مرض مخصوصہ مرداں

ایسے مرد حضرات جو اولاد جیسی نعمت ورحمت سے محروم ہیں انکے لیے خاص ہے۔ کچھ احباب نے فرمائش بھی کی تھی اور وعدہ بھی کیا تھا کہ نسخہ لکھ دونگا۔ مادہ منویہ کا پتلا ہونا، اس میں جراثیم کا کم ہونا یا مادہ منویہ کی کمی ہونا۔ ان مسائل کا ازالہ کرنا اس نسخہ کی خاصیت ہے۔

جوہر خصیہ بز، جوہر مغز بز، ہر ایک 60 گرام، ثعلب پنجہ، ثعلب مصری، سنگھاڑا خشک، اجوتی، مغز پنبہ دانہ، موصلی سفید ہر ایک 4 تولہ۔ صندل سفید، دانہ الائچی خورد، تخم اوٹنگن ہر ایک تولہ، کشتہ مروارید، کشتہ مرجان، کشتہ عقیق، کشتہ بیضہ مرغ ہر ایک چھ ماشہ، کشتہ نقرہ ور بھنگ تین ماشہ

جواہر سفوف اچھی طرح خشک کر لیں، کشتہ جات کے علاوہ باقی چیزیں کھرل کر کے سفوف بنالیں، پھر ان میں کشتہ جات شامل کر کے خوب کھرل کریں
ایک چمچ صبح و شام ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم لیں
چالیس دن،
مطلوبہ مسائل انشاء اللہ حل ہو جائیں گے

میاں محمد احسن

معجون فربہی بدن

ہزال مفرد

بدن کا دبلا ہو جانا

علم طب کے نزدیک اس کی 9 وجوہات واسباب ہوتے ہیں۔

قلت غذا۔ یعنی غذا کا مناسب مقدار میں نہ ملنا

کثرت تناول۔ لطیف غذا جو بدن میں خون رقیق پیدا کرے۔ وہ غذا جو خون صالح پیدا نہ کرے اور طبیعت جزو بدن نہ کر سکے۔ ضعف قوت متصرفہ

قوت ہاضمہ میں فساد پڑ جانا۔ جگر میں سدہ پڑ یا تلی کا بڑھ جانا۔ کرم دراز۔ حب القرع معدہ یا امعاء مٹی کھانے کی عادت ہونا۔ کثرت جماع

طبیب کی ذمہ داری ہے کہ سبب کو دیکھ کر علاج تجویز کرے۔ جزوی طور پر وزن کا کم ہونا یا بدن کے کمزوری ہونے کے لیے لاجواب نسخہ ہے

جسم کی لاغری۔ سستی دور کرے گا بدن کو موٹا اور فربہی بخشے گا

معجون فربہی بدن

خصیہ بز 4 عدد روغن زرد میں بریاں شدہ

مغز بادام 100 گرام

مغز پستہ 100 گرام

کنجد سیاہ 100 گرام

مغز اخروٹ 100 گرام

مغز بنولہ 100 گرام

ناریل 100 گرام

مغز خربوزہ 50 گرام

مغز خیارین 50 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

تخم پیاز 50 گرام

سنبل الطیب 20 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

کھاں 20 گرام

زیرہ سفید 20 گرام

دار چینی 20 گرام

تج 20 گرام

سبز الائچی 20 گرام

زعفران 15 گرام

روغن زرد 150 گرام

شہد خالص اڑھائی کلو

معروف طریقے سے معجون بنالیں

صبح وشام 10 سے 15 گرام نیم گرم دودھ سے

مقوی دل ودماغ۔ مقوی جگر ومثانہ۔ مولد خون۔ مولد منی۔ اعلی درجہ مقوی باہ۔ ہاضم طعام اور رنگ کو

خوبصورت بنانے والا۔ درد مفاصل اور بلغمی بیماریوں کو دور کرکے بدن کو لوہے کی لاٹھ بنا دیتا ہے۔ جسم میں فربہی لاتا ہے

میاں محمد احسن

اعصابی شوگر

گڑمار بوٹی

تخم جامن

افسنتین

کریلہ خشک

کچور۔۔۔۔۔۔ہر ایک 50 گرام

پنیر ڈوڈی

سنبلو

پھلی کیکر

رسونت

چرائتہ

چاکسو۔۔۔ہر ایک 20 گرام

تمہ

خولنجاں

آملہ

کالی مرچ۔۔۔ ہر ایک 10 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں۔ایک کیپسول 3 بار دن میں کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لیں

میاں محمد احسن

تمہ کا پانی 1 کلو

ٹھیکری نوشادر 1 پاو

نوشادر باریک کرکے آب حنظل میں شامل کریں اور پکا کر خشک کریں

1 ماشہ دن میں 3 بار ہمراہ پانی لیں

میاں محمد احسن

بریسٹ اور پیٹ کے کینسر کیلئے

دھنیا 100 گرام

اجوائن دیسی 12 گرام

کتھ سرخ 12 گرام

کچور 12 گرام

مرچ سیاہ 12 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنالیں

1-2ماشہ صبح وشام کھانے سے پہلے ہمراہ مناسب بدرقہ دیں

صرف حکماء کاملین کے لیے ہے

رسولیاں۔گلٹیاں۔بریسٹ کینسر اور پتہ کے کینسر کیلئے لاجواب نسخہ ہے

1ماہ بعد رپورٹ کروائیں

میاں محمد احسن

برگ سرخ ارنڈ

زیرہ سیاہ مدبر

لاکھ مصفی

ہموزن لے کر سفوف بنالیں

1 چمچ روزانہ نیم گرم پانی سے لیں

ایک ماہ میں ہی واضح فرق محسوس ہو گا

میاں محمد احسن

رحم کی رسولیاں

پوست ریٹھہ بریاں

کشتہ سنکھ

ہموزن سفوف بنا کر 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں۔ صبح وشام 1 کیپسول دودھ سے لیں

رحم کی رسولیاں۔ ورم رحم۔ لیکوریا اور پراسٹیٹ گلینڈ کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

کیل مہاسوں کا علاج

قسط شیریں 50 گرام

کلونجی 15 گرام

برگ کاسنی 5 گرام

برگ نیم 3 گرام

برگ حنا 2 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا شہد کی مدد سے چنے برابر گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ

میاں محمد احسن

پتھری توڑ

نوشادر

قلمی شورہ

سنگ یہود

الائچی خورد

ہموزن سفوف بنا کر 1 ماشہ دن میں 3 بار ہمراہ پانی لیں۔ پتھری گردہ و مثانہ خارج کرے گا

میاں محمد احسن

نوشادر

سہاگہ بریاں

سجی کھار۔۔۔۔۔ ہر ایک 10 گرام

تخم بکائن

تخم نیم۔۔۔۔ ہر ایک 20 گرام

قلمی شورہ

الائچی کلاں

سنگ یہود۔ ہر ایک 30 گرام

سنگدانہ مرغ 80 گرام

سب ادویہ کا سفوف بنا کر 2 گرام نیم گرم پانی جس میں شہد ملا ہوا ہو لیں۔ دن میں 3 بار پتھری پتہ۔ گردہ و مثانہ۔ بندش بول۔ سوزش جلن۔ سوزاک۔۔ کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

FISTULA IN ANAL ناسور مقعد

سب سے پہلے میں اپنے استاد محترم موجد قانون مفرد اعضاء علامہ ڈاکٹر حکیم دوست محمد صابر ملتانی صاحب کا فرمان لکھوں گا. آپ فرماتے ھیں

یادرکھیں علاج دو ھی طریقوں سے کیا جاتا ھے نمبر 1: جس عضو کے فعل میں تیزی ھو اس میں تسکین پیدا کر دی جائے

محرک عضو میں تحلیل پیدا کر دی جائے اول طریقے پر علامات عارضی طور پر رکتی ھیں اور دوئم طریقے پر مرض ھمیشہ کیلیے ختم ھو جاتا ھے

اول طریقہ ایلوپیتھی نے اپنا رکھا ھے کہ مرض کو تھپکی دی اور سلادیا جونھی آنکھ کھلی مرض دوبارہ تازہ دم ھو کر پہلے سے زیادہ طاقتور ھو کر حملہ آور ھوتا ھے. ایسا علاج مستقل شفاء کے معاملے میں ناکام ثابت ھوتا ھے

دوسرا طریقہ نظریہ مفرد اعضاء نے اپنایا ھے جسکا نظریہ ھی یہ ھے کہ سوزش کے مقام پر تحلیل پیدا کر کے مرض کو ھمیشہ کیلیے ختم کر دو. یہ امر لازمی ھے کہ سوزش چاھے پرانی ھو یا نئی آھستہ آھستہ ھی ختم ھوا کرتی ھے. یہی وجہ ھے کہ طب یونانی. آیورویدک. مفرد اعضاء کے متعلق سمجھا جاتا ھے کہ

انکے طریقوں میں علاج دیر سے ھوتا ھے مگر یاد رکھیں مرض جڑ سے اکھڑ جاتا ھے. یہی نظریہ مفرد اعضاء کی بنیاد ھے

اگر ناسور مقعد اور کینسر کا علاج بھی استاد محترم کی ھدایات کیمطابق عمل کر کے کیا جائے یعنی تحلیل پیدا کر کے تو ان شاء اللہ دوبارہ مرض سر نھیں اٹھائیگا

مقعد کے ناسور میں ایک پھوڑا جو مقعد کے پاس نکلتا ہے اس میں سے خون اور پیپ نکلتا ہے جب خون اور پیپ آئے تو مریض سکون محسوس کرتا ہے ڈاکٹر حضرات اسے بواسیر تصور کرتے ہیں جو کہ غلط ہے اکثر حکماء حضرات بھی دھوکہ کھا جاتے ہیں

علامات

مقعد کے مقام پر پھنسی جس سے خون اور پیپ رستا ہے یہ عضلاتی غدی تحریک میں ہوتا ہے

اسباب

خشکی گرمی. خشک گرم اشیاء کا کثرت استعمال. اسکے اسباب میں شامل ہیں

علاج

حب سلاطین ایک ایک گولی دن میں تین بار ہمراہ تازہ پانی دیں . mg500 غدی عضلاتی ملین اسکا علاج کم سے کم ایک سے دو ماہ تک کیا جاتا ہے

حب سلاطین سے پاخانے زیادہ آتے ہیں اس لئے مریض پریشان ہو جاتا ہے مگر یاد رکھیں اس مرض کا وائرس (زہر) کا اخراج جب اچھی طرح ہو جائیگا پاخانے بھی کم ہو جائینگے

غذا

صبح:- مربہ ادرک. شہد. کھجور. اجوائن. پودینہ کی چائے

دوپہر:- گوشت بکرا سبزی ملا کر. سرسوں کا ساگ. میتھی پودینہ. ادرک. لہسن. پیاز بطور چٹنی یا سالن مسور کی دال

رات

دوپہر والا سالن کھا کر ادرک. الائچی. زیرہ سفید کی چائے

پھل

آم. خوبانی. امرود. چلغوزہ. اخروٹ. پستہ. خربوزہ

دواؤں کیساتھ مرہم 4 بھی دیں تاکہ پھوڑے پر لگائی جائے

پرھیز

بڑا گوشت. دھی. لسی. انڈے. مچھلی. آلو. گوبھی. بینگن. آچار. کھٹے فروٹ

نوٹ

یادرکھیں متعدد مریض دوا تو کھاتے ھیں مگر پرھیز نھیں کرتے ایسے مریض زبان کے چٹخاروں میں گم اپنے اندر موذی امراض کو پلنے کا موقع فراہم کرتے ھیں

جو مریض اس علاج میں پرھیز نھیں کرے گا زندگی بھر گانڈ پکڑ کر روتا ھی رھے گا

یہاں میرے الفاظ کافی سخت ھیں مگر اللہ جانتا ھے اسکے پیچھے میری ھمدردی کا عنصر بھی سمجھنے والوں کو مل جائے گا ورنہ فتوی تو پاکستان میں سب سے سستا ھے

نیچرو پیتھ محمد یوسف

ایزواسپرمیا (یعنی جراثیم کا مردہ ہونا) کا علاج

آج کا موضوع ان لوگوں کے لیے پیغام روشنی ہے جن کی شادی کو کئی سال گزر جانے کے باوجود اولاد کی نعمت سے محروم ہیں۔ یہ تو سب جانتے ہیں کہ مردانہ بانجھ پن کی بڑی وجہ تین قسم کا بدنی زہر ہے جو انسان

پایا جاتا ہو Puss کے خون میں شامل ہو کر مادہ منویہ کے جراثیم کو مردہ کرتا ہے۔ وہ احباب جن کی منی میں

کی نوعیت پر منحصر ہے لیکن 40 دن تک کا استعمال 22 تک کی puss پہلے یہ نسخہ استعمال کریں۔ مدت

ریشو کاپس ٹھیک ہو جاتا ہے۔

تمام بدن کا زہریلہ مواد ختم کرے گا۔ خون صاف کرے گا۔

کشتہ پھٹکڑی بہروزہ والا

کشتہ کوڑی تریاق والا

کشتہ سفید

قند سیاہ

ہموزن تمام اشیا لے کی 4 رتی کی گولیاں باندھیں۔

1 گولی صبح وشام شربت بزوری وصندل 2-2 تولہ سے لیں

پھٹکڑی اور بہروزہ کو باریک کر کے کوزہ گلی میں ڈال کر گلحمت کریں 3 سیر اوپلوں کی آگ دیں کشتہ پھٹکڑی

تیار ہے

کوڑی اور افیون کو آب نیم میں کھرل کر کے دس سیر اوپلوں کی آگ دیں کشتہ کوڑی تیار ہے

کسی بھی اچھے طبیب سے بنوالیں خود ہرگز نہ بنائیں۔

نارمل ہو جائے گا۔ اس کے بعد یہ دوا بنا کر استعمال کریں puss اس 21 دن کے استعمال سے

دار چینی۔ گل گاوزبان۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ شقاقل۔ جاوتری۔ تیزپات۔ خولنجاں۔ الائچی

خورد۔ منڈی بوٹی۔ سعد کوفی۔ سنبل الطیب۔ کباب چینی۔ جدوار۔ زراوند مدحرج۔ تمام اشیا 4-4 تولہ

لے کر سب عروق ملالیں۔ اس میں ml لیں۔ عرق کیوڑہ۔ عرق گلاب۔ عرق بید مشک ہر ایک 500

مندرجہ بالا تمام اشیا 12 گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔ اس کے بعد انگور کا رس۔ سیب کا رس۔ گنے کا رس۔ آلو بخارے کا رس۔ خار خسک کا رس ہر ایک آدھا کلو شامل کر کے قرع انبیق سے عرق کشیدہ کریں۔ آگ دھیمی رکھیں۔ تقریباً 3 بوتل عرق کشید کر لیں۔

اب اس حاصل شدہ عرق کی ایک بوتل میں کشتہ چاندی در گل گاوزبان 1 تولہ کھرل کر کے خشک کریں

دوسری بوتل میں مرجان در خصیہ و مغز بز 2 تولہ کھرل کر لیں

تیسری بوتل میں کشتہ عقیق در شیر بھیڑ 2 تولہ کھرل کریں۔

اب ان تینوں کو ملا کر ایک گھنٹہ خوب کھرل کریں۔

خوراک ایک رتی صبح و شام مکھن یا ملائی کے ساتھ

اس سے بلکل زیرو سپرم بھی 30 دن میں 30۔20 فیصد پیدا ہو جائیں گے۔ اور اگر اس کے ساتھ سفوف مرواں میرا ایک نسخہ ہے استعمال کروایا جائے تو انشاءاللہ 40 دن ان دونوں نسخہ جات کے استعمال سے 60 فیصد سے زاید جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔

سفوف مرواں

مادہ منویہ کا پتلا ہونا، اس میں جراثیم کا کم ہونا یا مادہ منویہ کی کمی ہونا۔ ان مسائل کا ازالہ کرنا اس نسخہ کی خاصیت ہے۔

جوہر خصیہ بز، جوہر مغز بز، ہر ایک 60 گرام، ثعلب پنجہ، ثعلب مصری، سنگھاڑا خشک، لاجونتی، مغز پنبہ دانہ، موصلی سفید ہر ایک 4 تولہ۔ صندل سفید، دانہ الائچی خورد، تخم اوٹنگن ہر ایک تولہ، کشتہ مروارید، کشتہ مرجان، کشتہ عقیق، کشتہ بیضہ مرغ ہر ایک چھ ماشہ، کشتہ نقرہ در بھنگ تین ماشہ

جواہر سفوف اچھی طرح خشک کر لیں، کشتہ جات کے علاوہ باقی چیزیں کھرل کر کے سفوف بنالیں، پھر ان

میں کشتہ جات شامل کر کے خوب کھرل کریں

ایک چمچ صبح وشام ہمراہ شیر گاؤ نیم گرم لیں

چالیس دن،

مطلوبہ مسائل انشاء اللہ حل ہو جائیں گے

کسی بھی طبیب سے بنوا کر استعمال کریں۔ مالک کرم کرے گا۔ شفا ہو گی۔

کام مشکل ضرور ہے لیکن رزلٹ دیکھ کر تھکاوٹ دور ہو جائے گی ان شاء اللہ۔

مردانہ کورس کے بعد اگر عورت کو صرف 7 دن یہ نسخہ استعمال کروایا جائے تو حمل قایم ہونے کے زیادہ چانسس ہیں۔

اندرجو۔ زعفران۔ جند بید ستر۔ ڈاڑھی پیپل۔ شاہترہ ہر ایک 4 ماشہ۔ برادہ دندان فیل ڈیڑھ تولہ سفوف بنا کر 7 خوراکیں بنالیں روزانہ شام کو ایک خوراک دودھ سے دیں بعد از طہارت۔ اس کے بعد قربت کریں۔ انشاءاللہ زنانہ بانجھ پن دوران ہو کر امید بھر آئے گی

میاں محمد احسن

آملہ خشک 1 پاو

بھنگرہ خشک 1 پاو

برگ بیری 1 پاو

گل کنیر سفید 50 گرام

سیکاکائی 30 گرام

پوست ریٹھہ 30 گرام

تیل سرسوں 1 پاؤ

تیل تل 1 کلو

تمام خشک ادویہ کو جو کوب کر کے 4 کلو پانی میں 36 گھنٹے کے لیے بھگو دیں پھر بوائل کریں جب پانی ڈیڑھ کلو رہ جائے تو چھان لیں

اس پانی میں تیل سرسوں اور تل ملا کر جوش دیں

آگ ہلکی رکھیں حتیٰ کہ تمام پانی خشک ہو جائے

پھر اتار کر ٹھنڈا ہونے دیں

روئی کی مدد سے فلٹر کر کے محفوظ رکھیں

گرتے بالوں کے لیے۔ خشکی و سکری کے لیے لاجواب ہے۔

میاں محمد احسن

روغن شاہی / سفید بالوں کو سیاہ کرنا

روغن ارنڈ

روغن سرسوں

روغن ناریل

ہموزن لے کر روغنیات کو باہم مکس کر لیں

صبح و شام سر پہ مالش کریں

بالوں کو گھنا کرتا ہے اور سفید بالوں کو سیاہ کرتا ہے۔ کورس 1 سال کا ہے۔ روغنیات خالص ہونگے تو رزلٹ ضرور ملے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

روغن اوجاع

روغن کنجد 100 گرام

رتن جوت 50 گرام

روغن تارپین 25 گرام

کافور 12 گرام

پہلے رتن جوت کو جو کوب کر کے روغن کنجد میں جلا لیں اور ٹھنڈا ہونے پہ پن چھان لیں

روغن تارپین میں کافور کو اچھی طرح مکس کریں

جب اچھی طرح حل ہو جائے تو دونوں تیل مکس کر کے محفوظ کر لیں

مقام ماؤف پہ مالش کریں

ہر قسم کے جوڑوں کے درد کو فوری آرام دیتا ہے چند منٹ میں درد ختم کرتا ہے

اگر ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو تو بھی مضبوطی سے باندھ کر پٹی لپیٹ دیں اور پٹی کو روغن سے تر کر دیں

3۔4 دن تک تر رکھیں پھر کھول کر دیکھیں ہڈی جڑ گئی ہے تو روزانہ اوپر تیل کی ہلکی مالش کریں

چند دن میں ٹوٹی ہڈی جوڑ دیتا ہے بشرطیکہ ہڈی کا جوڑ صحیح طور پر باندھا گیا ہو

میاں محمد احسن

ضماد / لیپ

ایسی گاڑھی اور نیم سیال دواء، جو کسی ظاہری عضو پر لگائی جاتی ہو، لیپ کہلاتی ہے۔ اگرچہ قدیم یونانی اطباء کی ایجاد ہے اور یونانی عہد میں اس کا استعمال عام رہا ہے لیکن تاریخی شواہد سے یہ مصریوں کی ایجاد معلوم ہوتی ہے۔ ضمادات میں ضماد اُشق، ضماد برص، ضماد بواسیر، ضماد محلل، ضماد طحال وغیرہ مشہور ہیں۔

ضماد اُشق

وجہ تسمیہ

جزء خاص کے نام پر موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

محلل ورم طحال۔ نافع امراض طحال۔

جزء خاص

اشق

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

سداب ۳۰ گرام، اشنہ، کزمازج ۲۵۔۲۵ گرام، اشق، مقل، بورہ ارمنی، نمک ہندی ۲۰۔۲۰ گرام، گندھک ۱۰ گرام، انجیر زرد ۱۵ عدد۔ پہلے انجیر کو سرکہ میں پکائیں پھر اس میں مقل اور اشق ڈال کر آگ پر خوب نرم کر لیں۔ اس کے بعد باقی ماندہ ادویہ شامل کر کے پیس لیں، ضماد تیار ہے۔

ترکیب استعمال

نیم گرم طحال کے مقام پر لگائیں۔

ضماد برص

وجہ تسمیہ

بہق و برص، داد اور دیگر امراضِ جلد میں مفید ہے۔

جزوِ خاص

باوبچی۔

ترکیب تیاری

بیخ انجیر دشتی، تخم باوبچی، تخم پنواڑ، نرکچور ہم وزن ادویہ کو آبِ لیموں میں پیس کر مقامی طور پر بطور ضماد استعمال کریں۔

مقدار خوراک

حسبِ ضرورت۔

ضماد بواسیر

افعال و خواص اور محل استعمال

بواسیری مسّوں کو قطع کرتا ہے۔

جزوِ خاص

سفیدہ قلعی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مثل گل خطمی ہر ایک ۶ گرام، سفیدہ قلعی، رسوت زرد، موم ہر ایک ۳۔ ۳ گرام روغن کتاں ۳ ملی لیٹر، گل خطمی کو پانی میں جوش دے کر چھانیں، پھر سب دواؤں کو ملا کر آگ پر پکائیں اور سوتے وقت بواسیری مسّوں پر ضماد کریں۔

طلاء / اطلیہ

وجہ تسمیہ

طلاء عربی زبان میں سونے کو کہتے ہیں، علم المرکبات کی اصطلاح میں طلاء کئی معانی میں استعمال ہوتا ہے مثلاً: (۱) طلاء ایسے سیال مرکب کو کہتے ہیں جس میں سونا شامل ہو (۲) ایسا مرکب جو کسی عضو کے ظاہری حصہ پر بطورِ لیپ یا ضماد کے لگایا جائے۔ (۳) طلاء سرخ زردی مائل رنگ کے سونے کو کہتے ہیں اور بالعموم اطلیہ کی رنگت سرخ ہوتی ہے، اس مناسبت سے بھی اس کو طلاء کہا گیا۔

یونانی طب میں اصطلاحی طور پر طلاء سے مراد وہ نیم سیال مرکب ہے جو مردانہ عضوِ تناسل پر مقامی طور پر لگایا جائے جس کا مقصد عضوِ مخصوص کی فربہی اور اس کو طویل کرنا ہے۔

طلاء کا قوام روغن جیسا رقیق اور سیال ہوتا ہے۔ اطلیہ کے استعمال کی بہترین صورت یہ ہے کہ جس مقام پر کیا جائے)۔اُس **Rub** (طلاء کو لگانا ہو، پہلے اُس کو سخونت پہنچائی جائے جس کے لئے اُس مقام کو ملا جائے کے بعد وہاں پر طلاء لگایا جائے۔

مشہور اطلیہ جو قرابادینوں میں مذکور ہیں یا اطباء کی بیاضوں اور اُن کے معمولاتِ مطب رہ چکے ہیں، اُن میں خاص خاص اطلیہ یہ ہیں

طلاء ماہی، طلاء مبتی، طلاء ممسک، طلاء ملذذ، طلاء نشاط انگیز وغیرہ۔

طلا ماہی

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص کی وجہ سے "طلا ماہی" سے موسوم ہوا۔

افعال و خواص مع محل استعمال

عضوِ تناسل (قضیب) کی کمزوری اور استرخائی کیفیت کو دور کرتا ہے اور اُس میں سختی اور فربہی پیدا کرتا ہے۔

جز خاص

مچھلی / ماہی

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

ماہی سیاہ، سفید اور سرخ تینوں ایک ایک عدد، کچلہ، بیر بہوٹی ہر ایک ۲۰ گرام سب کو شراب خالص میں تر کریں۔ اس کے بعد کھرل کر کے عاقر قرحا، قرنفل، اسگند، سلاجیت، افیون، جوز بوا، ہر ایک ۵۔۵ گرام خوب باریک کر کے شیر کی چربی میں پکائیں اور طلا تیار کریں۔

ترکیب استعمال

حشفہ اور سیون بچا کر قضیب پر طلا کریں اور اوپر سے پان باندھ لیں۔

طلاء ملذذ

وجہ تسمیہ

اپنے فعل خاص سے منسوب و موسوم ہے۔

افعال و خواص مع محل استعمال

لذتِ جماع میں اضافہ کرتا ہے اور قوتِ امساک منی کو بڑھاتا ہے۔

جزوِ خاص

کافور

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

عاقر قرحا، سہاگہ خام، کافور۔ جملہ ادویہ ہم وزن لے کر باریک پیس کر شہد حسب ضرورت میں ملائیں اور عضو مخصوص پر طلاء کریں۔ ایک ساعت گزرنے کے بعد ضماد کو کپڑے سے صاف کر کے مشغول کار ہوں۔

طلاء مُمسّی و مُمسک

افعال و خواص اور محل استعمال

قوت باہ اور امساک کو بڑھاتا ہے۔

جزءِ خاص

پوست کنیر سفید

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

پوست بیخ آکھ ۲۰ گرام، برادہ کچلہ ۱۰ گرام، پوست بیخ کنیر سفید ۴۰ گرام، جملہ ادویہ کو کوٹ کر عرق کیوڑہ اور زہرہ گاؤ میں کھرل کر کے گولیاں بنائیں اور بوقت ضرورت پوست خشخاش کے پانی میں گھس کر عضو خاص پر لگائیں۔ اوپر سے پان باندھیں اور تقریباً تین گھنٹہ بعد مجامعت کریں۔

طلاء ہیرے والا

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مقوی و محرک ہے۔ عضو خاص میں فربہی پیدا کرتا ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

پہلے ہیرے کا باریک سفوف کریں، اس کے لئے اسے بوتہ میں رکھ کر بھٹی میں رکھیں۔ خوب سُرخ ہونے پر حب القلت کے جوشاندے میں بجھائیں۔ اسے بار بار خوب گرم کر کے اتنی بار بجھائیں کہ اس کی چمک جاتی رہے اور وہ بھُر بھُرا ہو جائے۔ اس کو باریک پیس کر محفوظ رکھ لیں۔ اس سفوف کو کنجد کی لگدی میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور خشک کر کے پتال جنتر کے ذریعہ کشید کریں۔

نوٹ

کنجد کے علاوہ کسی بھی روغنی دوا، مثلاً سرشف، خردل یا بید انجیر کی لگدی میں رکھ کر طلاء تیار کر سکتے ہیں، جس کا مقصد یہ ہوتا ہے اس دواء کے روغن کے ساتھ ہیرے کے اثرات طلاء میں حاصل ہو جائیں۔

ترکیب استعمال

حشفہ اور سیون کو چھوڑ کر عضو خاص پر لگائیں اور اوپر سے پان کا پتہ باندھیں اور کچھ ساعت بعد مشغول ہوں۔

Distillate عرق۔ نچوڑ

عرق دواؤں کے صاف و مقطر پانی کو کہتے ہیں جسے ادویہ کو جوش دینے کے بعد بخارات کی صورت میں اڑا کر مقطر کر کے حاصل کر لیا گیا ہو۔ عرقیات کی اختراع اور اس کی صیدلی تراکیب کی ایجاد عرب اطباء کی علمی و فنّی کاوشوں کی رہین ہے۔

اصطلاحی طور پر عرق اُس صاف سیال کو کہتے ہیں جو عمل تعریق کے ذریعہ بصورت تقطیر بھاپ کو منجمد کر لینے سے حاصل ہوتا ہے۔ عرقیات اپنی قوت و تاثیر کے لحاظ سے دیگر اشکال ادویہ کے مقابلہ میں زیادہ قوی

التاثیر اور سریع النفوذ ہوتے ہیں، کیونکہ اِس میں دواء کا جوہر اصلی یا جوہر فعال زیادہ مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

اموی شہزادے خالد بن یزید بن معاویہ بن ابی سفیان علم کیمیاء کے بہت دلدادہ تھے۔ اُنہوں نے عربوں میں یونانی علوم سے بہرہ ور ہونے کی تحریک پیدا کی، خالد بن یزید نے علماء و سائنس دانوں کو مصر میں جمع کیا اور کیمیاء سے متعلق یونانی اور مصری کتابوں کو عربی میں منتقل کرنے کا حکم دیا۔ اصلاً اِسلامی عہد کے اوّلین تراجم یہی تھے۔ خالد بن یزید کے ساتھ مشہور کیمیاء دان جابر بن حیّان (Gaber) بھی ریسرچ و تحقیق میں شریک تھا۔ جابر کی معمل (Labs) میں طرح طرح کی بھٹیاں اور آلاتِ تحقیق موجود تھے۔ جابر کے ساتھ یک وقت ہزاروں کی تعداد میں محققین و متعلّمین اور اسکالرس موجود رہتے تھے۔ جابر بن حیّان نے جن آلات کو ایجاد کیا، اُن میں آلات اعمال تصعید و تقطیر و تعریق، قرع، انبیق بھبکہ، حمام مائیہ، تعریق حبلی تعریق نولی شامل تھیں۔

جابر بن حیّان کا عہد ساتویں صدی عیسوی کا ہے۔ درج بالا آلات و اسباب کے علاوہ جابر نے جو کہ ابو الکیمیاء بھی کہلاتا ہے، کئی کیمیاوی مواد مثلاً نمک امونیا (Ammonium Chloride) سرکہ (Vinegar) Acetic Acid نظرون اور تیزاب (Nitric Acid) بنانے کے طریقے بھی دریافت کئے اور اُن طریقوں کی فنّی وضاحت بھی کی۔ اس نے خاص طور پر عمل تعریق (Distillation Method) عمل تصعید (Sublimation) اور عمل تبخیر (Evaporation) جیسی تکنیک کو ایجاد کیا اور علم الکیمیاء کو ایک نئی جہت دی۔ ساتویں صدی میں

عربوں نے الکوحل نام کی رقیق و سیال شی تیار کی جس کو اس کے عربی نام سے انگریزی میں **Alcohol** ہی کہا جاتا ہے۔ **Alcohol** بھی

عمل تعریق میں دواء اور پانی کا تناسب

ادویہ کا عرق حاصل کرنے کے سلسلہ میں دواء اور پانی کے تناسب کی کافی اہمیت ہے۔ قرابادینوں میں اس سلسلہ میں مختلف ہدایات دی گئی ہیں۔

(۱)

۶۰ گرام دواء سے اگر دو ۲ لیٹر عرق حاصل کیا جائے تو وہ ضعیف الاثر ہو گا۔

(۲)

۱۵۰ گرام دواء میں اگر ایک لیٹر عرق حاصل کیا جائے تو یہ بہتر ہو گا۔

(۳)

۲۵۰ گرام دواء ۴ لیٹر پانی میں شامل کر کے ۲ لیٹر عرق تیار کریں تو یہ سب سے اچھا ہو گا۔

اگر عرق حاصل کی جانے والی ادویہ میں دودھ بھی ہو تو اس کو دم صبح عرق نکالتے وقت شامل کریں یا اس کا ماء الجبن تیار کر کے پھر شامل کریں۔ اگر عرق کے نسخہ میں مشک، عنبر اور زعفران جیسی خوشبودار ادویہ شامل کرنی ہوں تو ان کو پوٹلی میں باندھ کر ٹونٹی کے نیچے اس طرح لٹکا دیں کہ عرق اس پوٹلی پر قطرہ قطرہ ٹپکتا رہے اور پھر قابلہ میں مجتمع ہو جائے۔

اگر عرقیات کے نسخہ میں لکڑیاں، بیج اور جڑیں شامل ہوں تو ان کو نیم کوب کر کے عرق کشید کئے جانے والے برتن میں ڈالا جائے۔

عمل تعریق کے مکمل ہونے کی علامت یہ ہے کہ آخر میں عرق بہت کم اور دیر سے آتا ہے اور پانی کے کھولنے کی آواز بھی کم ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات عرق کی بو بھی بدل جاتی ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لئے کہ دیگ کا پانی ختم ہو چکا ہے۔ دیگ میں چند کوڑیاں ڈال دی جاتی ہیں چنانچہ پانی کم ہو جانے کے بعد کوڑیاں بجنے لگتی ہیں جس سے اندازہ ہو جاتا ہے کہ پانی ختم ہو گیا۔

عرق بادیان

افعال و خواص اور محل استعمال

منقی گردہ و مثانہ و جگر، محلل و کاسر ریاح، مشتہی طعام۔

جزو خاص

بادیان

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

بادیان ۲۵۰ گرام، ۴ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے بھگوئیں اور اس سے ۲ لیٹر تک عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر۔

عرق برنجاسف

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع امراض جگر و اورام احشاء، نافع حمیات بلغمیہ۔

جزءِ خاص

برنجاسف۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

برنجاسف شکاعی، باد آورد، بادیان، بادرنجبویہ، جوہر منقی ہر ایک ۱۰۰ گرام، بارہ لیٹر پانی میں رات کو بھگو دیں۔ صبح کو آبِ مکوء سبز ۷۵۰ ملی لیٹر کا اضافہ کر کے بطریق مروج عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۶۰ ملی لیٹر تا ۱۲۵ ملی لیٹر۔

عرق چوب چینی

شراب خوری کے عادی لوگوں کے لئے معمول بہا ہے، عادت شراب کو چھڑاتا اور آتشک کو ختم کر دیتا ہے۔ مفرح اور مسکر ہے (نشہ و سرور آور ہے)۔

(بحوالہ قرابادین اعظم و اکمل)

عرق شیر مرکب

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص شیر بز سے منسوب ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

امراض سوداوی اور دق میں نفع بخش ہے۔ تسکین حرارت تصفیۂ دم اور تقویت قلب کرتا ہے۔

جزءِ خاص

بکری کا دودھ۔

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

گل نیلوفر، گل بید سادہ، کسیرو تازہ مقشر ہر ایک ۱۲۵ گرام، برگِ کاہو سبز، کدوئے دراز ہر ایک ۵۰ گرام ،خرفہ ۳۰ گرام، گل گاؤزباں، گل سرخ، گل نیلوفر تازہ، کشنیز خشک، مغز کدوئے شیریں، مغز تخم خیارین، تخم کاہو، ہر ایک ۲۰ گرام، تخم کاسنی، طباشیر کبود، ہر ایک ۱۰ گرام، برادہ صندل سفید، برادہ صندل سرخ۔ ہر ایک ۵ گرام، انار شیریں، سیب شیریں ہر ایک دو عدد، کھیرا تازہ مقشر، بہی، ناشپاتی، ہر ایک ایک عدد، عرق نیلوفر، ہر ایک ۴ لیٹر، بید مشک ایک لیٹر، تمام دوائیں اور عرقیات دیگ میں ڈال کر اوپر سے بکری کا دودھ ۱۰ لیٹر کا اضافہ کر کے ۲۴ گھنٹے بعد سات لیٹر عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۵۰ تا ۱۰۰ ملی لیٹر۔

عرق کاسنی

وجہ تسمیہ

کاسنی کی شمولیت کی وجہ سے یہ نام دیا گیا۔

افعال و خواص مع محل استعمالات

نافع صداع حار، نافع ورم جگر، مسکن عطش، دافع حدت صفراء و جوش خون۔

جزءِ خاص

تخم کاسنی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

تخم کاسنی ۲۵۰ گرام ۴ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے تک بھگوئیں، پھر ۲ لیٹر عرق کشید کریں اور استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر۔

عرق گاؤزباں

وجہ تسمیہ

گاؤزباں کی شمولیت کی وجہ سے یہ نام رکھا گیا۔

افعال و خواص مع محل استعمالات

مقوی قلب و جگر و دماغ، نافع خفقان و وحشت قلب، نافع امراض سوداویہ۔

جزءِ خاص

برگِ گاؤزباں

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

برگ گاؤزباں ۲۵۰ گرام، ۵ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے تک بھگوئیں اور ۲ لیٹر عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر۔

گاجر / عرق گذر

وجہ تسمیہ

گاجر (گذر) کی شمولیت کی وجہ سے اس کا یہ نام رکھا گیا ہے۔

افعال و خواص مع محل استعمالات

مفرح و مقوی قلب و دماغ، دافع ضعف عام مقوی قوی۔

جزو خاص

گاجر / گذر

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

گاجر صاف کی ہوئی (چھلکا اور کیل علاحدہ کیا ہوا) ایک کلو، برگ گاؤزباں ۲۰ گرام، گل گاؤزباں، ۱۵ گرام، صندل سفید ۲۰ گرام، بہمن سفید، تودری سرخ ۱۲۔ ۱۲ گرام دواؤں کو چھ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے تک بھگوئیں اور تین لیٹر عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر۔

عرقِ ماء اللّحم

وجہ تسمیہ

چونکہ آبِ گوشت سے یہ عرق تیار کیا جاتا ہے اس لئے اس کا نام "عرقِ ماء اللّحم" رکھا گیا۔

جزءِ خاص

گوشت حلوان (بکری کا شیر خوار بچہ)۔

افعال و خواص مع محلِ استعمالات

مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی باہ، نافع ضعفِ عام، محرکِ قویٰ بدن

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

کشنیز خشک، دانہ الائچی خرد، زیرہ سفید، صندل سفید، ساذج ہندی، ہر ایک ۲۰۔۲۰ گرام نیم کوب کرکے بریاں کرلیں، پھر گوشت حلوان ۲ کلو کو پانچ لیٹر پانی کے ہمراہ دیگ میں ڈال کر جوش دیں۔ جب گوشت سفید ہو جائے تو دیگ کو آگ سے اُتار لیں۔ اس کے بعد گاؤزباں، گُل سُرخ، دانہ الائچی خرد، سعد کوفی، بسفائج، فستقی جائفل، جاوتری، عودِ غرقی، اُشنہ، بیخ سوسن ہر ایک ۲۰ گرام درونج عقربی، دار چینی، شقاقل مصری، بہمن سُرخ، بہمن سفید، تودری زرد و تودری سُرخ ہر ایک ۳۰۔۳۰ گرام، ثعلب مصری ۶۰ گرام کا اضافہ کرکے دیگ میں شامل کردیں اور زعفران ۱۰ گرام اور اُشنہ کو ململ کی پوٹلی میں باندھیں اور عرق کشید کرتے وقت نیچہ میں باندھ دیں۔

مقدارِ خوراک

۳۰ تا ۶۰ ملی لیٹر یا حسبِ ضرورت۔

عرقِ مصفّی

وجہ تسمیہ

مصفّی دم ہونے کی وجہ سے اپنے فعل خاص سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مصفیِ خون، دافع آتشک، خارش، قروح وبثور کو مفید ہے۔

جزوِ خاص

(نیم / برگِ نیم)

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

برگِ نیم، پوست نیم، پوست بکائن، برگِ بکائن، پوست کچنال، پوست مولسری، دودھی خرد، بھنگرا سیاہ، برگ جواسہ، پوست گولر، برگِ حنا، گل مہندی، برگِ شاہترہ، سرپھوکہ، گلِ نیلوفر، برادہ صندل سرخ، برادۂ صندل سفید، گل سرخ، کشنیز خشک، تخم کاسنی، بیخ کاسنی، برگ بید سیاہ، قوہ، برادۂ شیشم ہر ایک ۱۲۵ گرام۔ تمام ادویہ کو ۲۴ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹے تک بھگوئیں۔ اس کے بعد ۱۲ لیٹر عرق کشید کریں اور محفوظ کر لیں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر۔

عرق مکوہ

وجہ تسمیہ

اپنے جزء خاص سے معنون ہے۔

انعال وخواص اور محل استعمالات

نافع امراض جگر، مسکن حرارت، محلل اورام کبد۔

جزءِ خاص

مکوہ مع برگ وبار (Whole Plant)

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مکوہ خشک ۲۵۰ گرام، ۶ لیٹر پانی میں رات کو بھگودیں، صبح کو ۴ لیٹر عرق کشید کریں اور استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی لیٹر

الائچی خورد / عرق ہیل خرد

انعال وخواص اور محل استعمالات

مفرح و مقوی قلب، حابس اسہال وقے، ہاضم طعام، محلل ریاح، نافع ہیضہ۔

جزءِ خاص

ہیل خرد۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

ہیل خرد ۱۲۵ گرام، ۵ لیٹر پانی میں ۲۴ گھنٹہ کے لئے بھگودیں، پھر ۲ لیٹر عرق کشید کریں اور محفوظ رکھ لیں۔

مقدار خوراک

۳۰ تا ۵۰ ملی لیٹر۔

عرق عنبر

افعال وخواص و محل استعمال

مقوی دِل ودماغ وجگر ہے، مقوی اعضائے رئیسہ، مقوی بدن۔

نفع خاص

مقوی قلب ودماغ

جزءِ خاص

عنبر

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

برگ ریحان تازہ، سعد کوفی کشنیز خشک، گل گاؤزباں، انیسون رومی، درونج عقربی، پوست بیرون پستہ، مصطگی رومی، ہر ایک ۱۰ گرام، زرنباد ۲۰ گرام، عود غرقی ۱۰ گرام، کبابہ خنداں، اشنہ، سنبل الطیب، بہمن سُرخ وسفید، شقاقل مصری، ساذج ہندی، قرنفل، دار چینی، بوزیداں، طباشیر، گُل سرخ الائچی خورد وکلاں،

پوست ترنج، آبریشم خام، مقرض، صندل سفید ۲۰-۲۰ گرام، آب سیب آدھ لیٹر، آب انار شیریں، ایک لیٹر، عرق بید مشک ڈھائی لیٹر، عرق گاؤزبان، عرق بادرنجبویہ ڈھائی ڈھائی لیٹر، عرق گلاب ۵ لیٹر۔

تمام ادویہ کو کوٹ کر دیگ میں ڈال دیں اور اس میں عرق بھی ڈال دیں۔ صبح کو آبِ انار اور آبِ سیب ڈال دیں۔ پھر مشک خالص ۵ گرام، عنبر اشہب دس گرام، زعفران ۲۰ گرام کو در صرّہ بستہ قرع انبیق کے دہانے پر لٹکا دیں اور عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۳۰ تا ۷۵ ملی لیٹر۔

عرق ماء اللّحم مکوہ کاسنی والا

افعال وخواص اور محل استعمال

محلل ورم شکم ہے۔ معدہ اور جگر کے ضعف کو دور کرتا ہے۔

جزء خاص

گوشت حلوان، مکوہ اور کاسنی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

برنجاسف شکاعی، بادآورد، بادرنجبویہ، بادیان، مویز منقّٰی، بیخ کبر، بیخ اذخر، اصل السوس مقشر، گلو سبز، مکوہ خشک۔ ہر ایک سو سو گرام، برگ گاؤزبان، گل گاؤزبان ہر ایک ۶۰ گرام، رات کو ۲۰ لیٹر گرم پانی میں تمام

ادویہ کو بھگوئیں اور صبح آبِ کاسنی سبز، آبِ برگ گلو سبز، ہر ایک ۲ لیٹر گوشت، حلوان ۴ کلو کا اضافہ کر کے عرق کشید کریں۔

مقدار خوراک

۳۰ تا ۶۰ ملی لیٹر۔

اقراص (Pills)

موجد: مشہور یونانی طبیب اندروماخس ثانی کو اس کا مخترع بتایا جاتا ہے۔ اس کو اسقلی بیوس ثانی بھی کہتے ہیں۔ (خزائن الادویہ) (ASCULPIUS-II)

اقراص قرص کی جمع ہے۔ قرص عربی میں ٹکیہ کو کہتے ہیں۔ حبوب ہی کی ایک قسم ہے جسے گول بنانے کے بجائے چپٹی یا تکونی شکل کا بنالیا جاتا ہے۔ اجزاء اور امراض کے لحاظ سے اسکی بے شمار قسمیں ہیں۔ قرص بنانے کے لئے دواؤں کی لگدی تیار نہیں کی جاتی بلکہ دوائے مسفوف کو کسی قدر نم کر لیا جاتا ہے جس سے اس کی تحبیب (دانہ دار بننا) ہو جائے۔ تحبیب کے لئے دواء کے سفوف میں گوند ملا لیا جاتا ہے۔ اس کے بعد آلہ تحبیب کے ذریعہ حسب ضرورت مختلف حجم کے اقراص تیار کر لئے جاتے ہیں۔

قرص افسنتین

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع استسقاء، دافع یرقان، محلل اورام احشاء۔

جزءِ خاص

افسنتین

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

افسنتین ۱۰ گرام، عصارۂ غافث، بادیان، تخم جھواہر ایک ۱۵۔۱۵ گرام، ریوند چینی ۳ گرام، لک مغسول ۳ گرام، تخم کرفس ۶ گرام، تخم کاسنی، تخم کشوث ہر ایک ۱۰۔۱۰ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر سادہ پانی یا عرق مکوہ میں گوندھ کر قرص تیار کرلیں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام / ۲ تا ۳ عدد۔

قرص ذیابیطس

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع ذیابیطس، نافع سلس البول۔

جزءِ خاص

طباشیر کبود

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

تخم خرفہ سیاہ، تخم کاہو مقشر۔ ہر ایک ۷۵ گرام، طباشیر کبود ۵۰ گرام، گل سرخ، کشنیز خشک مقشر، تخم حماض، گل ارمنی ہر ایک ۳۰۔۳۰ گرام، برادہ صندل سفید، گلنار فارسی، گرد سماق ۲۰۔۲۰ گرام کافور ۶ گرام۔

تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر آب برگ خرفہ سبز میں گوندھ کر بقدر نخود گولیاں تیار کریں۔

مقدار خوراک

۳ گرام یا ۴ گرام قرص ہمراہ آب سادہ۔

قرص زرشک

افعال وخواص اور محل استعمال

حُمی محرقہ میں مفید ہے۔ جگر کی حرارت کو زائل کرتی ہے۔

جزء خاص

زرشک

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

زرشک ۷۵ گرام، گل سرخ ۲۵ گرام، تخم خرفہ، تخم کاسنی، مغز تخم خیارین۔ ہر ایک ۱۵ گرام ریوند چینی، سنبل الطیب۔ ہر ایک ۵ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۳ تا ۵ گرام ہمراہ آب سادہ۔

قُرص سرطان

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع سل و دق، نافع نفث الدم، دافع حمی محرّقہ۔

جزءِ خاص

سرطان محرّق

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

سرطان محرّق ۳۰ گرام، شادنہ مغسول، طباشیر، کتیرا، رُبِّ السوس ہر ایک ۱۵۔۱۵ گرام، گل مختوم، گلِ ارمنی، نشاستہ گندم، گلِ سرخ۔ ہر ایک ۲۰۔۲۰ گرام۔ تمام ادویہ کو باریک پیس کر آبِ برگِ بارتنگ سبز میں گوندھ کر اقراص تیار کریں۔ علاوہ ازیں صمغ عربی، کتیرا، لعاب بہہ دانہ اور آبِ برگ خرفہ سبز میں بھی اقراص بنا سکتے ہیں۔

مقدار خوراک

۲ گولیاں عرق گاؤزباں یا عرقِ بادیان کے ساتھ۔

قُرص سرطان دیگر

افعال و خواص اور محل استعمال

سل و دق، سُعال یابس اور حمی محرّقہ میں مفید ہے۔ نافع نفث الدم۔

جزءِ خاص

سرطان محرّق۔

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

صندل سفید، صندل سُرخ۔ ہر ایک ۲ گرام، تخم کاہو ۲ گرام، صمغ عربی کتیرا، طباشیر، گل سُرخ، ہر ایک ۳ گرام، اصل السوس مقشّر، رُب السوس۔ ہر ایک ۵ گرام، نشاستہ گندم، خرفہ سیاہ۔ ہر ایک ۷ گرام، مغز، تخم کدوئے شیریں، مغز تخم خیارین، مغز تخم خرپزہ، تخم خشخاش سفید۔ ہر ایک ۹ گرام سرطان محرق ۱۲ گرام۔ جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام۔

قُرص طباشیر

افعال و خواص اور محل استعمال

ذیابیطس میں مفید ہے۔

جزءِ خاص

طباشیر کبود

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

تخم خرفہ، گل سُرخ، گل ارمنی، گلنار، طباشیر، تخم کاہو، ہم وزن ادویہ کو لے کر کوٹ چھان کر قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۳ تا ۵ گرام۔

قُرص طباشیر قابض

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع اسہال صفراوی، نافع قے، مقوی معدہ۔

جزوِ خاص

طباشیر

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

طباشیر، انار دانہ، گل سرخ، کشنیز خشک بریاں، گرد سماق۔ ہر ایک ۲۰۔ ۲۰ گرام زیرہ سیاہ مدبر ۱۰ گرام، مصطگی رومی ۶ گرام، پوست بیرون پستہ ۶ گرام، تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر عرق گلاب میں ملا کر قرص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۲۔ ۲ قرص، عرق سَونف یا عرق بادیان کے ہمراہ استعمال کرائیں۔

قُرص طباشیر ملیّن

وجہ تسمیہ

طباشیر کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع دق وتپ محرقہ، مسکّن تشنگی، دافع قبض، ملیّن۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

طباشیر، ترنجبین خراسانی ۲۰۔۲۰ گرام، صمغ عربی، کتیرا، خشخاش سفید، مغز تخم کدو شیریں، مغز تخم خیارین، نشاستہ گندم، ہر ایک ۵۔۵ گرام ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں قرص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۲ تا ۴ گولی ہمراہ عرق گاؤزباں۔

قرص طباشیر لولوی

وجہ تسمیہ

قرص طباشیر کے نسخے میں موتی کے اضافہ کی وجہ سے یہ نام رکھا گیا۔

افعال و خواص اور محل استعمال

سل و دق، نفث الدم، اسہال ذوبانی، اسہال کبدی، اسہال دموی اور شدید بخاروں میں لاحق ہونے والے اسہال میں مفید ہے۔

جزء خاص

طباشیر، کافور، مروارید

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مرواریدنا سفتہ، طباشیر، سرطان محرق، تخم خشخاش سفید، تخم کاہو، تخم خرفہ، کتیرا، ہر ایک ۱۲ گرام، کہربا شمعی، رُبِّ السوس، گل سرخ ہر ایک ۸ گرام، مغز تخم خیارین ۲۰ گرام، صمغ عربی، ابسد سوختہ۔ ہر ایک ۴ گرام، کافور ۳ گرام، زعفران، آبریشم، ایک ایک گرام۔ جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر آب بارتنگ سبز میں قرص بنائیں اور استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

۳ گرام تا ۵ گرام۔

قرص کافور

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع تپ محرقہ، نافع دق وسل، نافع حمیات، حاد و یرقان۔

جزو خاص

کافور

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

زرشک، طباشیر، گل سرخ، ہر ایک ۷ گرام، تخم کاہو، تخم خرفہ، تخم کاسنی، کتیرا ہر ایک ۳ گرام مغز تخم خربزہ، مغز تخم کدوئے شیریں۔ ہر ایک ۵ گرام، صندل سفید، سفید رُبِّ السوس، ہر ایک ۲ گرام، کافور ایک گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۲ گرام تا ۳ گرام۔

قرصِ کافور۔ نسخۂ دیگر

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع ذیابیطس و امراض گردہ و مثانہ۔

جزوِ خاص

کافور

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

تخم کاہو، مقشّر ۱۰ گرام، تخم خرفہ سیاہ ۷۵ گرام، طباشیر ۵۰ گرام، رُبِّ السوس ۵۰ گرام، گل سرخ ۲۵ گرام، کشنیز خشک ۲۵ گرام، اقاقیا ۱۰ گرام، گل ارمنی، صندل سفید، گلنار فارسی۔ ہر ایک ۲۵۔۲۵ گرام، کافور ۲ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر عرق گلاب میں قرص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۳ تا ۱۴ اقراص ہمراہ عرق گاؤزباں۔

قرصِ کافور

قرصِ کانچ

وجہ تسمیہ

کانچ کی شمولیت کی وجہ سے یہ "قرصِ کانچ" کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مدر بول، مخرج حصاۃ، نافع بول الدم اور مدمل قروح گلیہ و مثانہ ہے۔

جزءِ خاص

حب کاکنج

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

حب کاکنج، مغز تخم خیارین، مغز بادام مقشر، رُبّ السوس، نشاستہ گندم، صمغ عربی، کتیرا، دم الاخوین، کندر، تخم کرفس ہر ایک ۵۰ گرام، افیون ۶ گرام کو کوٹ چھان کر پانی میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۵ گرام یا ۳۔۴ ٹکیاں۔

قُرصِ کہرباء

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع نفث الدم، بول الدم، براز الدم، حابس، حابس دم بواسیر، نافع کثرت، طمث۔

جزءِ خاص

کہرباء

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

کہربائی، صمغ عربی، نشاستہ گندم، کتیرا، مغز تخم کدو شیریں، مغز تخم خیارین ہر ایک ۲۰۔۲۰ گرام، گلنار فارسی، اقاقیا ۱۰۔۱۰ گرام۔ جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول یا لعاب بہہ دانہ میں اقراص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۳۔۳ گولیاں، صبح و شام۔

قرص کہربا بہ نسخہ دیگر

افعال و خواص اور محل استعمال

جریان الدم کی جملہ صورتوں میں مفید ہے۔

جزءِ خاص

کہربائے شمعی

اجزاء مع طریقہ تیاری: کشنیز خشک بریاں، تخم خشخاش سیاہ، تخم خشخاش سفید ہر ایک ۶۰ گرام، کہربا، شمعی، بُسدِ احمر، مروارید، تخم خرفہ ہر ایک ۵۰ گرام، شاخ گوزن سوختہ، پوست بیضۂ مرغ سوختہ، صمغ عربی، کتیرا ہر ایک ۳۰ گرام، خرمہرہ سوختہ، اجوائن خراسانی ہر ایک ۲۰ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب اسپغول میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام۔

قرص گل

وجہ تسمیہ

گل سرخ کی شمولیت کی وجہ سے یہ نام دیا گیا۔

افعال و خواص اور محل استعمال

مفتح سدد، کبد و طحال۔ (Chronic Fever) دافع حمیات سوداوی و بلغمی، دافع حمیات مزمنہ

جزوِ خاص

گل سرخ۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

گل سرخ ۷۵ گرام، رُبّ السوس ۵۰ گرام، فقاح اذخر ۲۰ گرام، سنبل الطیب ۲۰ گرام، تج قلمی ۳۰ گرام، مصطگی رومی ۲۰ گرام، زعفران خالص ۲۰ گرام، مرکی ۲۰ گرام۔

پہلے زعفران اور مرکی کو سرکہ انگوری میں حل کرلیں اور بقیہ ادویہ کو کوٹ چھان کر سفوف کر کے زعفران میں ملا قرص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام یا تین چار اقراص سادہ پانی یا عرق گاؤزبان کے ساتھ۔

قرص گل بہ نسخہ دیگر

جزوِ خاص

گل سُرخ۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

گل سُرخ ۲۰ گرام، عصارہ ذخافت ۳ گرام، طباشیر ۳ گرام، رُبّ السوس ۳ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر پانی کے ساتھ ملا کر قرص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۵ تا ۷ گرام یا ۳ تا ۴ اقراص۔

قُرص گلنار

افعال و خواص اور محل استعمال

نفث الدم اور سیلان الدم میں مفید ہے۔

جزءِ خاص

گلنار فارسی۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

گلنار فارسی، گل ارمنی، صمغ عربی ہر ایک ۱۲ گرام، گل سُرخ، اقاقیا ہر ایک ۹ گرام، کتیرا ۶ گرام، جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر آبِ گلنار میں قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

۴ گرام۔

قُرصِ مثلّث

وجہ تسمیہ

اس نام کی دو وجہیں بیان کی جاتی ہیں

(۱)

ان اقراص کو سہ گوشہ تیار کئے جانے کی بنا پر قرص مثلث کہا گیا ہے۔

(۲)

یہ قرص تین خوشبودار دواؤں: زعفران، صندل اور کافور سے مرکب ہے، اس لئے اِس کو قُرصِ مثلث کہا گیا ہے۔ اِن اِقراص کو بطور ضماد استعمال کیا جاتا ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

شقیقہ، صداع اور سہر (Insomnia) میں مفید ہے۔

جزءِ خاص

افیون

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

مرکی، لاذن، کافور، افیون، زعفران، صندل سفید اجوائن خراسانی، پوست بیخ لفاح۔ ہر ایک ۲۵۔۲۵ گرام، کندر انزروت آملہ، گِل ارمنی۔ ہر ایک ۵۰ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر عرق گلاب اور آب کاہو سبز میں قرص بنائیں۔

بوقت ضرورت ایک قرص پانی میں گھس کر پیشانی پر ضماد کریں۔

قُرصِ مثلث دیگر

افعال و خواص اور محل استعمال

نافع صداع، نافع دردِ شقیقہ

دیگر اجزاء: افیون خالص بذر البنج، مرکی ۱۰۔۱۰ گرام، کندر رومی، انزروت، آملہ، گلِ ارمنی ۵۔۵ گرام، کافور خالص، زعفران مخلول ایک ایک گرام۔ جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر آبِ کاہو سبز یا عرقِ گلاب میں گوندھ کر مثلث قرص تیار کریں اور وقت ضرورت گھس کر پیشانی پر لگائیں۔

قُرصِ منوّم

وجہ تسمیہ

نیند آور افعال کی مناسبت سے اس کا نام "قرص منوم" رکھا گیا ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

کثرتِ حرارت کی وجہ سے لاحق ہونے والے، سہر (بے خوابی) اور شقیقہ میں مفید و مستعمل ہے۔

جزءِ خاص

افیون

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

تخم نیلوفر، تخم کاہو، پوست خشخاش، صندل سفید، اجوائن خراسانی، بادیان، دانہ ہیل کلاں، ہر ایک ۳ گرام، افیون، زعفران ہر ایک نصف گرام باریک پیس کر آبِ کو کنار میں گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک

۲ گولیاں ہمراہ آبِ تازہ بوقت خواب۔

قرص منوم بارد

افعال و خواص اور محل استعمال

حرارت کی زیادتی کی وجہ سے ہونے والی بیداری و بے خوابی میں مفید ہے۔ منوم دسکن اور دافع صداع ہے۔

جزوِ خاص

تخم خشخاش۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

تخم کاہو مقشر، تخم خشخاش سفید، تخم بارتنگ، تخم خرفہ سیاہ، حب کاکنج ۳۰۔۳۰ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر افیون محلول ۲۵۰ ملی گرام ملا کر لعاب اسپغول میں گوندھ کر اقراص تیار کریں۔

مقدار خوراک

۲۔۳ گولیاں ہمراہ آب سادہ۔

قُرص منوم حار

وجہ تسمیہ

سوئے مزاج بارد یا برودت اور ٹھنڈک کی زیادتی کی وجہ سے لاحق ہونے والی بے خوابی کے لئے مفید ہے۔

جزءِ خاص

افیون

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

تخم شبت ۶ گرام، زعفران محلول ۳۷۵ ملی گرام، افیون محلول ۲۵۰ ملی گرام، بذر البنج ۳۷۵ ملی گرام، مر مکی ملی گرام۔ جملہ ادویہ کو کوٹ چھان کر لعاب تخم حلبہ میں گوندھ کر اقراص بنائیں اور استعمال میں 375 لائیں۔

مقدار خوراک

۱ تا ۲ اقراص ہمراہ آب نیم گرم۔

قیروطی (CERA BEES WAX)

وجہ تسمیہ

قیروطی موم اور روغن کے مجموعے کا نام ہے، یا وہ ادویہ جن میں موم اور روغن شامل ہوں۔ اگر سادہ قیروطی بنانا ہو تو پہلے روغن گل یا روغن بنفشہ یا روغن زیتون و چنبیلی کو آگ پر گرم کر لیں۔ بعد ازاں اس میں موم شامل کر دیں۔ تیل اگر ایک سیر ہو تو موم ایک پاؤ شامل ہو گا۔ جب موم پگھل جائے تو اُسے اُتار کر گھونٹ لیں اور محفوظ کر لیں۔

اجزائے ترکیبی کے لحاظ سے قیروطی کے متعدد نسخے ہیں۔ مثلاً قیروطی آردباقلا، قیروطی کرنب، قیروطی آردِ جو، قیروطی آردِ کرسنہ، قیروطی بابونہ وغیرہ۔

قیروطی آردِ جو

وجہ تسمیہ

آرد جو کی شمولیت کی وجہ سے اِس نام سے موسوم ہوا۔

افعال و خواص اور محل استعمال

ذات الجنب میں مفید ہے۔ رقیق بلغم جو کہ مشکل سے نکل رہا ہو اس کو خارج کرتا ہے۔ ورم کو تحلیل کرنے اور بلغم کو نضج دیکر خارج کرنے میں سریع التاثیر ہے۔

جزوِ خاص

آرد جو۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

گل بنفشہ ۹ گرام، صندل سفید ۹ گرام، آرد جو ۹ گرام، تخم خطمی، سبوس گندم، اکلیل الملک ہر ایک ۹۔۹ گرام ادویہ کو کوٹ چھان کر روغن بنفشہ سے بنے ہوئے موم روغن کو بقدر ضرورت لے کر، آرد باقلا یا آرد حلبہ اور تخم کتاں، ہم وزن کا اضافہ کرکے قیروطی تیار کریں اور حسب ضرورت نیم گرم استعمال میں لائیں۔ اِس سے نضج مواد اور تحلیل مواد کی تاثیر بڑھ جاتی ہے۔

قیروطی آردِ کرسنہ

افعال و خواص اور محل استعمال

ذات الجنب، ذات الصدر، ذات الریہ، جمود الصدر، وجع الاضلاع اور ضیق النفس میں مفید ہے۔

جزو خاص

آرد کرسنہ

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

آرد کرسنہ، آرد حلبہ ہر ایک ۵۰ گرام، شونیز، اصل السوس، ہر ایک ۲۰ گرام عاقر قرحا ۱۵ گرام کوٹ چھان کر موم کو روغن سوسن میں ملائیں اور بقیہ ادویہ کو اس میں شامل کر کے قیروطی کو محفوظ رکھ لیں۔

طریقہ استعمال

بوقت ضرورت گرم کر کے سینہ اور پہلو کی مالش کریں۔

کحل

کحل اطباء متقدمین کی ایجادات میں سے ہے۔ کہا جاتا ہے کہ فیثا غورس طبیب نے سانپ سے یہ ترکیب حاصل کی تھی اور بعض اطباء و فلاسفہ نے بقراط اور جالینوس کی طرف اس ترکیب کو منسوب کیا ہے۔

وجہ تسمیہ

عربی زبان لغت میں کحل سرمہ کو کہتے ہیں۔ یہ سفوف کی ایک قسم ہے جو آنکھ کے لئے مخصوص ہے۔ اسے نہایت باریک کھرل کیا جاتا ہے۔ اجزاء کے لحاظ سے دوسرے مرکبات کی طرح اس کے بھی بہت سے نسخے ہیں جن کے نام اجزاء اور امراض کے لحاظ سے رکھے گئے ہیں۔ مثلاً "کحل الجواہر" جواہرات کی شمولیت کی

وجہ سے "کحل بیاض" سفیدی چشم" کی وجہ سے "کحل چکنی دواء" صابون کی شمولیت کی وجہ سے، کحل روشنائی آنکھ کی روشنی میں اضافہ کے لئے مفید ہونے کی وجہ سے موسوم ہیں۔

کحل بیاض

افعال و خواص اور محل استعمال

بیاض، پھولا، ناخونہ اور دھندلا نظر آنے میں مفید ہے۔

جزوِ خاص

نحاس محرق

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

نحاس (تانبہ) محرق، شادنج مغسول ہر ایک ۵ گرام، اقلیمیائے نقرہ ۲ گرام، زنگار، صبر زرد بورہ ارمنی ایک ایک گرام، فلفل سیاہ، فلفل دراز، زعفران، ہر ایک آدھ گرام۔ تمام ادویہ کو سرمہ کی طرح خوب باریک کھرل کریں اور کسی شیشی میں محفوظ کرلیں۔

ترکیب استعمال

دن میں دوبار سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

کحل الجواہر

افعال و خواص اور محل استعمال

مقوی بصارت اور مقوی طبقاتِ چشم ہے۔ دافع دمعہ (ڈھلکا) ہے، نافع جرب الاجفان۔ نافع خارش چشم۔

جزءِ خاص

جواہرات

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

کافور ایک گرام، نمک ہندی، قرنفل، اُشنہ ہر ایک ۱۵ گرام، نمک اندرانی، ساذج ہندی، سفیدہ قلعی، فلفل سیاہ، سنبل الطیب، سرمہ اصفہانی، زعفران، بسدِ احمر ہر ایک ۲۰ گرام، مس سوختہ، مامیران چینی، نوشادر، زرد چوبہ (ہلدی) ہر ایک ۳۰ گرام پوست ہلیلہ زرد، مروارید ناسفتہ ہر ایک ۴۰ گرام صبر سقوطری، عصارہ مامیثا، یاقوت، فیروزہ ہر ایک ۵۰ گرام، کفِ دریا، اقلیمیائے طلائی، اقلیمیائے نُقرہ ہر ایک ۱۰۰ گرام۔ تمام ادویہ کو عرقِ گلاب میں اِس قدر کھرل کریں کہ ایک کلو عرق جذب ہو جائے، پھر اسے استعمال میں لائیں۔

ترکیب استعمال

دن میں دو بار سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

کحل الجواہر بہ نسخہ دیگر

افعال وخواص اور محل استعمال

یہ سرمہ بہت مشہور اور کثیر النفع ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

سرمۂ اصفہانی ۱۵ گرام، توتیا مغسول ۹ گرام، مرجان، لاجورد مغسول، ساذج ہندی، مامیران چینی، فلفل سفید، شاذنج مغسول۔ ہر ایک ۶۔ ۶ گرام، یاقوت رُمّانی، زمرّد، فیروزہ، بیخ مرجان، مروارید ناسفتہ (بلا سوراخ

کا موتی) ورق نقرہ محلول، ورق طلاء، عقیق، زعفران ہر ایک ۳۔ ۳ گرام۔ تمام ادویہ کو کوٹ چھان کر ستاق کے کھرل میں خوب اچھی طرح سحق کریں اور محفوظ رکھ لیں۔

ترکیب استعمال

بوقتِ ضرورت ۲۔ ۲ سلائی آنکھ میں لگائیں۔

کحل چکنی دواء

افعال و خواص اور محل استعمال

ابتدائے نزول الماء، جالا، پھولا اور دھند کے لئے مفید ہے۔

جزوِ خاص

صابون۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

صابون ۶۰ گرام، توتیا، رال سفید، ہر ایک ۳ گرام، صابون کو چاقو سے تراش کر لوہے کے برتن میں آگ پر رکھیں۔ جب وہ گلنے لگے، اس وقت توتیا کا سفوف شامل کر کے خوب حل کریں۔ جب کحل صابون کی طرح رقیق ہو جائے تو رال کا سفوف شامل کر کے آہنی دستہ سے خوب ہلائیں اور آنچ تیز کریں۔ جب صابون خشک ہو کر سیاہ ہونے لگے تو اُسے آگ سے اُتار لیں اور ٹھنڈا ہونے کے بعد دواء کو برتن سے نکالیں اور استعمال میں لائیں۔

ترکیب استعمال

ضرورت کے وقت دواء کو پانی میں حل کر کے سلائی سے آنکھ میں لگائیں۔

کحل حول

وجہ تسمیہ

حول (بھینگا پن) میں مفید ہونے کی وجہ سے اس کو 'کحل حول' کا نام دیا گیا۔

افعال و خواص اور محل استعمال

دافع حول، مقوی چشم، منقی، رطوبات فاسدہ۔

جزءِ خاص

سندروس

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

سندروس کو پیس کر سفوف کر کے فتیلا بنائیں اور ایک برتن میں وہ بتی رکھ دیں اور اس میں روغن کنجد ڈال دیں اور فتیلے کو روشن کر دیں۔ پھر اس کے اوپر سے ایک تانبے کا برتن الٹا لٹکا دیں اور اس کے بعد دھوئیں کو جمع کر لیں۔ پھر اس میں مشکِ خالص ۲۵۰ ملی گرام، عنبر محلول ۲۵۰ ملی گرام شامل کر کے سرمہ تیار کریں اور استعمال کرائیں۔

کحل روشنائی

افعال و خواص اور محل استعمال

ضعف بصر، خارش چشم اور ناخونہ کے لئے مفید ہے۔

جزوِ خاص

برادۂ تانبہ / توبال مس

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

فلفل دراز، صبر زرد، سنبل الطیب، قرنفل، شادنج عدسی، توبال مس ہر ایک ۱۵ گرام، اقلیمیائے طلاء، ساذج ہندی، بورہ ارمنی ہر ایک ۱۴ گرام، فلفل سیاہ، سمندر جھاگ ہر ایک ۱۰ گرام، زنجبیل، حب النیل ہر ایک ۷ گرام، زعفران، نوشادر ہر ایک ۳-۳ گرام۔ تمام دواؤں کو سرمہ کی طرح نہایت باریک کھرل کریں اور استعمال میں لائیں۔

ترکیب استعمال

دن میں دو بار سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

کشتہ (CARBONAS)

وجہ تسمیہ

کشتہ فارسی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی "مارا ہوا" ہے لیکن اصطلاح طب میں کشتہ اُس خاص مرکب کو کہتے ہیں جس میں ادویہ کو جلا کر چونا (کلس) کی طرح بنالیا گیا ہو۔ کشتہ جات دراصل کاربوناس (Carbonas) ہوتے ہیں جو بعض طبی اغراض کے تحت استعمال میں لائے جاتے ہیں تاکہ اُن سے ازالہ امراض اور صحت کی بازیابی ہو سکے۔ ایسی ادویہ کو ادویہ محرقہ و مکلّسہ کہا جاتا ہے۔

کشتہ سازی میں بروئے کار آنے والی دوائیں حرارت کے زیر اثر کیمیاوی اعمال سے متاثر ہو کر ایک نئی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن سے بدنِ انسانی میں اُن کا انجذاب ممکن اور سہل ہو جاتا ہے اور خون میں شامل ہو کر

اپنے افعال و اثرات مرتب کرتی ہیں جس سے بدن کی حرارتِ غریزی فعال و متحرک ہو جاتی ہے۔ تیز بنیادی بھی بڑھ جاتا ہے۔ **B.M.R.** شرح استحالہ

کاربونیٹس (۲) (**Oxides**) دھاتوں کے کشتے دو طرح کے ہوتے ہیں:(۱) آکسائیڈس

آکسائیڈس ان کشتوں کو کہتے ہیں جن کو آکسیجن گیس کی موجودگی میں کشتہ کیا جاتا **Carbonates**) ہے۔ اس قسم کے کشتوں کے ذرات سخت ہوتے ہیں۔ اُن کی رنگت صاف اور شفاف نہیں ہوتی۔ البتہ یہ قسم کے کشتوں کی رنگت صاف ہوتی ہے۔ (**Carbonates**) کافی مفید ہوتے ہیں لیکن کاربونیٹس تکلیس کا مقصد یا تو دوا کی حدت کو توڑنا یا اُس کو لطیف بنانا ہوتا ہے اور اس مقصد کے لئے زریخ و زاج اخضر جیسی چیزوں کو مکلّس کرتے ہیں، جبکہ نمک اور سرطان کو لطیف بنانے کے لئے محرق کیا جاتا ہے، احجار و اصداف کو مکلّس کر کے ان کی حدت بڑھائی جاتی ہے۔ تفصیل کے لئے ملاحظہ ہو راقم کی کتاب "کتاب التکلیس"۔

کشتہ کے فوائد کے سلسلہ میں یہ امر خاص طور پر ملحوظ رہنا چاہیے کہ اختلاف ترکیب اور اختلاف بدرقہ کی وجہ سے ایک ہی دواء کے کشتہ سے مختلف خواص حاصل ہوتے ہیں۔ چنانچہ مطلوبہ افعال کی خاطر مختلف ترکیبوں سے کسی دواء کا کشتہ تیار کیا جاتا ہے اور اُسی کی مناسبت سے بدرقہ بھی استعمال ہوتا ہے۔ مکلّس دواء اپنی خاص تاثیر کے علاوہ اس بوٹی یا دواء کی تاثیر بھی رکھتی ہے جس میں اُسے کشتہ کیا گیا ہے۔ مثلاً سنگِ جراحت بالخاصیت حابس دم و مدمل جراحات ہے۔ شیر مدار میں کشتہ شدہ دافع حمیٰ دق، گلو میں کشتہ شدہ دافع اقسام حمیٰ، شب یمانی میں کشتہ شدہ دافع ناصور ہے۔

کشتہ ابرک سفید

افعال و خواص اور محل استعمال

سعال، ضیق النفس اور بخار میں خاص طور پر مستعمل ہے۔ جریان، ضعف باہ اور سیلان الرحم میں فائدہ دیتا ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

ابرک سفید، محلوب ۱۰۰ گرام کو مٹی کے کوزہ میں رکھیں اور اس میں لعاب گھیکوار اتنا داخل کریں کہ ابرک کے اوراق تر بہ تر ہو جائیں۔ پھر گل حکمت کر کے ۱۰۔۱۲ اُپلوں کی آنچ دیں۔ اس سے ابرک کے اوراق نرم ہو جائیں گے۔ اس کے بعد شورہ قلمی، ابرک کے وزن سے ڈیڑھ گنا زیادہ لے کر اتنے پانی میں حل کریں جس میں ابرک کے اوراق تر ہو جائیں۔ پھر شورہ کے اس محلول میں ابرک کے اوراق تر کر کے مٹی کے کوزہ میں گل حکمت کریں اور ۱۰۔۱۲ بارہ کلو اپلوں کی آنچ دیں۔ ابرک کا سفید کشتہ تیار ہو جائے گا اور چمک باقی نہیں رہے گی۔ اس کو باریک پیس لیں اور صاف پانی اتنا ڈالیں کہ کشتہ سے چار انگل اوپر رہے۔ دو تین گھنٹہ بعد پانی نتھار لیں۔ اسی طرح چند بار یہ عمل کریں تاکہ ابرک میں شورہ کی نمکینی باقی نہ رہے۔ اس کے بعد استعمال میں لائیں۔

کشتہ ابرک سیاہ

افعال و خواص اور محل استعمال

کشتہ ابرک سفید کی بہ نسبت کشتہ ابرک سیاہ زیادہ قوی الاثر ہوتا ہے۔ حمی مزمن اور حمی وبائی میں خاص طور پر نافع ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

ابرک سیاہ محلوب ۱۰ گرام، دہی ۳۰ گرام کے ساتھ کھرل کر کے قرص بنائیں اور گل حکمت کر کے دو کلو اُپلوں کی آنچ دیں۔ اسی طرح اکیس مرتبہ یہ عمل کریں۔ کشتہ تیار ہو جائے گا۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی گرام تا ۲۵۰ ملی گرام تک۔

سیسہ / کشتہ اُسرب

وجہ تسمیہ

اپنے جزءِ خاص سیسہ (اُسرب) کے نام سے موسوم ہے۔

افعال و خواص اور محل استعمال

سُرعت انزال، جریان اور کثرتِ احتلام میں مفید ہے۔

جزءِ خاص

سیسہ / اُسرب

دیگر اجزاء مع طریقۂ تیاری

سیسہ بقدر ضرورت لے کر لوہے کی کڑھائی میں پگھلائیں اور تھوڑی تھوڑی کھانڈ ڈال کر سبجنہ کی لکڑی سے چلاتے رہیں۔ یہاں تک کہ وہ خاکستر ہو جائے۔ سرد ہونے پر چھان لیں اور محفوظ کر لیں۔

مقدار خوراک

۳۰ ملی گرام ہمراہ مکھن یا معجون آرد خرما ۱۰ گرام۔

کشتہ پھٹکری (یشب

وجہ تسمیہ

یشب کی شمولیت کی وجہ سے اس کا نام کشتہ یشب / پھٹکری رکھا گیا۔

افعال خواص اور محل استعمال

حمی ملیریا، نزلہ وزکام اور وائرس بخاروں میں مفید ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

یشب ۲۰ گرام، شیر مدار ۲۰ ملی لیٹر، آبِ برگ دھتورا ۶۰ ملی لیٹر، شراب برانڈی ۵۰ ملی لیٹر لے کر اولاً یشب کو ایک دن رات کے لئے شیر مدار میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔ دوسرے دن آب برگ، دھتورا میں کھرل کر کے خشک کریں۔ پھر تیسرے شراب برانڈی میں کھرل کر کے اقراص بنائیں اور کوزہ گلی میں رکھ کر احتیاط سے بند کر کے گل حکمت کریں اور دس کلو اپلوں کی آنچ دے کر کشتہ تیار کریں۔ کوزہ کے سرد ہو جانے کے بعد باہر نکال کر اُسے باریک پیس لیں اور استعمال میں لائیں۔

مقدار خوراک

۱۲۵ ملی کسی مناسب بدرقہ کے ساتھ۔

کشتہ حجر الیہود

افعال و خواص اور محل استعمال

کشتہ حجر الیہود امراض مجاری البول کے لئے مخصوص ہے۔ یہ گردہ و مثانہ کی پتھری توڑتا اور ریگ (باریک پتھری) کو خارج کرکے اس کی آئندہ پیدائش کو روکتا ہے۔ احتباس بول، سوزاک اور قرحہ احلیل میں نافع ہے۔

دیگر اجزاء مع طریقہ تیاری

حجر الیہود ۲۰ گرام اور شورہ قلمی ۵۰ گرام لے کر دونوں کو تین گھنٹے تک آب مولی میں کھرل کرکے قرص بنائیں۔ پھر خشک کرکے مٹی کے کوزہ میں گل حکمت کرکے دس کلو اُپلوں کی آنچ دیں۔ اسی طرح یہ عمل چار مرتبہ کریں۔ یعنی ہر بار شورہ قلمی ۵۰ گرام اضافہ کرکے آب مولی میں کھرل کرنے کے بعد اسی قدر آنچ دیتے رہیں اور پیس کر

ماہ رمضان

ماہ رمضان کا آغاز ہوچکا ہے اور گرمی کی شدت میں اضافے کے باعث روزانہ ڈھائی سے ساڑھے تین لیٹر پانی پینے کے باوجود جسم ڈی ہائیڈریشن کا شکار ہوسکتا ہے۔

مگر کیا آپ کو معلوم ہے کہ اتنا پانی پینے کے باوجود جسم میں اس کی کمی کیا وجوہات ہیں؟

درحقیقت یہ آپ کی ہی چند عام عادات ہیں جو روزے کے دوران جسم کو پانی کی کمی کا شکار بناسکتی ہیں۔

روزوں سے جسم کو کیا طبی فوائد حاصل ہوتے ہیں؟

موسم کو نظرانداز کرنا

آپ کو یہ جان کر حیرت ہوگی کہ موسم آپ کے جسم پر بہت

زیادہ اثر انداز ہوتا ہے،موسم میں آنے والی تبدیلی جسم میں پانی کی سطح پر اثرانداز ہوتی ہے۔اگر اردگرد کا ماحول بہت زیادہ خشک ہو تو یہ آپ کے پسینے پر اثر انداز ہوتا ہے اور دن بھر کے لیے جسم کو درکار پانی کی ضروریات پر اثرات مرتب ہوتے ہیں۔سیدھی سی بات ہے جتنا زیادہ پسینہ آئے گا اتنا ہی جسم میں پانی کم ہوگا جبکہ ہوا کے معیار میں تبدیلی نظام تنفس پر اثرانداز ہوتی ہے اور سانس کے ذریعے زیادہ پانی باہر خارج ہوکر ڈی ہائیڈریشن کا باعث بنتی ہے۔اس سے بچنے کے لیے دن کا آغاز یا وقت سحر پر 8 اونس گلاس پانی ضرور پینا عادت بنائیں۔

جلد کا خیال نہ رکھنا

ہماری جلد میں جسم کا ایک عضو ہوتی ہے اور سورج کی تمازت اس پر اثرانداز ہوکر جسم میں پانی کی سطح کو کم کرتی ہے۔عمر میں اضافہ بھی جلد کے لیے نمی کو متوازن رکھنے کے حوالے سے مشکلات کا شکار کردیتا ہے تو رمضان کے دوران سورج سے بچنا بہت ضروری ہوتا ہے۔

متوازن غذا سے دوری

اجناس،پروٹین،پھلوں اور سبزیوں سے بھرپور غذا ایک صحت مند جسم کی کنجی ثابت ہوتی ہے،مگر یہ خاموشی سے دن بھر میں جسم میں پانی کی سطح پر اثرانداز بھی ہوتی ہے۔ پھل اور سبزیاں پانی سے بھرپور ہوتے ہیں خاص طور پر کھیرے

تربوز اور خربوزے وغیرہ،ان کو رمضان میں اپنی غذا کا حصہ بناکر جسم میں پانی کی سطح کو بڑھانے میں مدد حاصل کی جاسکتی ہے۔غذا میں کاربوہائیڈریٹ کو باہر کرنے سے بھی جسم خاموشی سے ڈی ہائیڈریشن کا شکار ہونے لگتا ہے۔دلیہ،اجناس پر مبنی پاستا اور براؤن چاول کا استعمال اس حوالے سے مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بہت زیادہ سفر کرنا

اب یہ کام کے لیے ہو یا تفریح کے لیے،سفر کرنے کی عادت ڈی ہائیڈریشن کے خطرے کا باعث بن سکتی ہے،جب آپ معمول کے مطابق باہر گھومتے پھرتے ہیں تو آپ کی غذائی عادات سب سے پہلے متاثر ہوتی ہیں اور اکثر صحت کے لیے نقصان دہ اشیاءکو استعمال کیا جاتا ہے،اسی طرح پانی کا استعمال کم ہوجاتا ہے جوکہ رمضان میں ویسے ہی کافی کم ہوچکا ہوتا ہے۔

سحری میں کیا کھانا چاہیے اور کیا نہیں کھانا چاہیے؟

ادویات کے لیبل کو نہ پڑھنا

متعدد ادویات پیشاب آور ہوتی ہیں اور آپ کے باتھ روم کے چکر زیادہ لگتے ہیں جس سے ڈی ہائیڈریشن کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔تو آپ کو جاننا چاہئے کہ آپ کونسی ادویات استعمال کررہے ہیں اور ہر بوتل پر موجود لیبل کے ذریعے ان کے سائیڈ ایفیکٹس سے آگاہی حاصل کریں۔

ہر وقت تناؤ کے شکار
تناؤ گردوں کے غدود پر اثرانداز ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں تناؤ کا باعث بننے والے ایک ہارموناِلڈوسٹیرون کی زیادہ مقدار خارج ہوتی ہے جو جسم میں پانی اور منرلز کی سطح کو ریگولیٹ کرتا ہے۔اس ہارمون کی زیادہ خارج ہونے کا مطلب ہے کہ گردوں میں نمکیات کی سطح بڑھ رہی ہے جو جسم سے پیشاب کے راستے خارج ہوتی ہے اور پانی کی سطح گرنے لگتی ہے۔

جنک فوڈ کا استعمال
اگر آپ افطار کے وقت جنک فوڈ یا پراسیس گوشت کا استعمال کرتے ہیں جن میں نمک کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے تو وہ موٹاپے یا ذیابطیس کے خطرات بڑھانے کے ساتھ جسم میں پانی کی سطح کم کرنے والی غذا بھی ہے۔جب آپ کا جسم نمک سے بھرا ہوا ہوتا ہے تو پیشاب زیادہ آتا ہے اور ڈی ہائیڈریشن کا امکان بڑھ جاتا ہے،تو جنک فوڈ کی بجائے تازہ اشیاءسے افطار کو ترجیح دیں۔

چائے یا کافی کا زیادہ استعمال
رمضان کے دوران ایک یا دو کپ کافی یا چائے کا استعمال تو ٹھیک ہے مگر ان مشروبات کی زیادہ مقدار زیادہ پیشاب کا باعث بنتی ہے اور جیسا بتایا جا چکا ہے کہ اس سے جسم میں موجود پانی کی زیادہ مقدار خارج ہوجاتی ہے۔تو اگر رمضان میں چائے یا کافی کا استمعال کم کرکے لیموں پانی کا زیادہ استعمال کریں تو یہ ڈی ہائیڈریشن سے بچاؤ کے لیے

بہتر ہے بلکہ روزے کے دوران پیاس کا احساس بھی زیادہ نہیں ستائے گا۔

گلہڑ۔ کنٹھ مالا۔ تھائیر ائیڈ گلینڈ

تھائی رائڈ گلینڈ گلے میں بالکل سامنے کی طرف ہوتا ہے۔ یہ جسم کا بہت اہم گلینڈ مانا جاتا ہے کیونکہ جسم میں غذا کے ذریعے حاصل ہونے والے تمام اجزا کے میٹابولزم کا کام کرتا ہے۔ یعنی غذا کے اجزا کو تحلیل کرنے سے لے کر ہضم کرنے، توانائی حاصل کرنے اور جسم میں ان کے استعمال کو مجموعی طور پر تھائرائڈ گلینڈ ہی کنٹرول کرتا ہے۔ تھائرائڈ سے خارج ہونے والا ہارمون تھائراکسن خون میں شامل ہو کر اپنا اثر کرتا ہے۔ بعض اوقات کسی خرابی کے باعث تھائی راکسن کی مقدار بعض اوقات زیادہ ہو جاتی ہے۔ دونوں طرح کی کیفیات کی الگ الگ علامات ہوتی ہیں جن سے معلوم ہوتا ہے کہ تھائی راکسن کی مقدار کم ہے یا زیادہ۔ اگر تھائرائڈ ضرورت سے زیادہ تھائی راکسن بنائے تو اس کیفیت کو "ہائپر تھائرائڈزم" کہا جاتا ہے۔ اس سے ہونے والی علامات یہ ہو سکتی ہیں، وزن میں کمی، دل کا تیز دھڑکن، بلڈ پریشر بڑھنا، جسم میں کپکپاہٹ، ہاتھوں کا کانپنا، بہت زیادہ پسینہ آنا، گرمی ناقابل برداشت ہونا، بے چینی فکر مندی یا ہر وقت تشویش میں مبتلا رہنا، گھبراہٹ رہنا، پٹھوں کا کمزور ہو جانا، آنکھیں پھٹی پھٹی نظر آنا، نیند کی کمی، اکثر پیٹ خراب یا دست لگنا، نظر خراب ہونا یا دھندلا نظر آنا، خواتین کو ایام میں بے قاعدگی۔ اس کے برعکس تھائی راکسن کی کمی "ہائپو تھائرائڈزم" کہلاتی ہے۔ اس کی علامات یہ ہو سکتی ہیں، وزن میں زیادتی، بعض اوقات بھوک میں کمی، تھوڑا سا کام کرنے پر بھی تھکان، نیند زیادتی، سستی کاہلی، کسی بات پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری، یاد کرنے میں مشکل، بال جلد اور ناخن خشک یا کھردرے ہونا، قبض رہنا، ڈپریشن افسردگی مایوسی رہنا، پیروں کا

سوج جانا، سانس لینے میں مشکل محسوس ہونا، گلا بیٹھ جانا، ٹھنڈک ناقابل برداشت ہونا، چہرے اور ہاتھوں پر سوج، ہاتھوں میں سوئیاں چبھنا یا انگلیاں سن رہنا، خواتین میں ایام کی زیادتی، خواتین میں بار بار حمل ضائع ہونا۔

تھائرائسن کی زیادتی ہونے کی وجہ سے اکثر مدافعاتی نظام کی خرابی ہوتی ہے۔ مدافعاتی نظام اپنے ہی جسم کے کسی حصے کو جراثیم سمجھ کر اس پر حملہ کر دیتے ہیں اور اسے ضائع کرنے یا خراب کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ تھائرائڈ گلینڈ کے اپنے سائز سے بڑا ہو جانے کے باعث یہ گلے میں گلہڑ کی شکل میں نمایاں ہو جاتا ہے۔ اسے چیک کرنے کے لیے سر کو تھوڑا پیچھے کی جانب کر کے سامنے دیکھیں اور تھوک نگلیں۔ اگر گلہڑ چھوٹا بھی ہو گا تو نمایاں ہو جائے گا۔ گلہڑ کی موجودگی میں تھائرائسن کم بھی ہو سکتا ہے اور زیادہ بھی عموماً بالکل درمیان میں چھوٹی سی گلٹی ٹیومر یا کینسر ہو سکتی ہے جبکہ بڑا یا بہت نمایاں گلہڑ اکثر کینسر نہیں ہوتا۔ کینسر کی تشخیص کے لیے تھائرائڈ کا سکین کروانا لازمی ہے۔ جس کے بعد ضرورت پڑنے پر بائی آپسی کی جاتی ہے۔ چیک کیا جاتا ہے۔ **T3 ,T4 ,TSH** تھائرائسن ہارمون کی مقدار چیک کرنے کے لئے خون میں تھائرائڈ کا ہارمون نہیں بلکہ یہ دماغ سے خارج ہوتا جو تھائرائڈ کے ہارمون بنانے کی مقدار کو **TSH** زیادہ ہو گا تو اس کا مطلب تھائرائڈ خود کم ہارمون بنا رہا ہے اور دماغ اسے **TSH** کنٹرول کرتا ہے۔ اگر **T4** زیادہ ہو اور تھائرائسن **TSH** خارج کر رہا ہے۔ اگر **TSH** زیادہ بنانے کا حکم دینے کے لئے زیادہ نارمل یا نارمل کے قریب ہو تو بھی اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ جسم کی ضرورت کے مطابق تھائرائسن کم ہے۔ ایسی صورت میں کچھ دن بعد دوبارہ ٹیسٹ ضرور کروانا چاہیے یا طبیب کے مشورے سے معمولی مقدار میں دوا شروع کرنا چاہیے۔ تھائرائسن نارمل سے زیادہ ہونے یا ہائپر ہونے کی صورت میں دوسری طرح کی دوا دی جاتی ہے۔

علاج

کچنال کا چھلکا 1 کلو

تیل بنولہ 1 کلو

برگ کچنال 1 پاؤ

پانی 6 کلو

پہلے پوست کچنال کو خوب پکائیں کہ پانی ڈیڑھ کلو رہ جائے پھر اسے چھان لیں اور روغن بنولہ میں ڈال دیں

برگ کچنال کو خوب گھاٹ کر چٹنی کی طرح بنالیں اور شامل کریں

نرم آگ پر پکائیں جب چٹنی جل جائے تو نیچے اتار لیں اور تیل فلٹر کر لیں

دو چمچ صبح و شام دودھ میں ڈال کر پلائیں

3 ہفتہ مکمل علاج ہے۔ مرض کو نابود کر دیتا ہے

میاں محمد احسن

پرانی کھانسی

گلے کی خرابی، حلق کی سوزش، سانس کی نالی میں کسی قسم کے انفکشن کا جنم لینا یا پھیپھڑوں کی خرابی، کھانسی کا سبب بنتی ہے۔ کھانسی کا موثر علاج نہ ہونے کی صورت میں یہ خطرناک شکل اختیار کر سکتی ہے۔

کھانسی چند روزہ ہو یا کہنہ، برونکائیٹس کی شکل اختیار کر چکی ہو یا خشک اور شدید ہو، اس کا تعلق نظام تنفس کی گوناگوں بیماریوں سے ہوتا ہے

کہنہ کھانسی کی وجوہات

کہنہ برونکائیٹس یا پھیپھڑوں کے ورم کی سب سے بڑی وجہ تمباکو نوشی ہوتی ہے۔ 40 سال کی عمر سے زائد کے ہر دوسرے تمباکو نوش میں ڈاکٹر برونکائیٹس یا پھیپھڑے کے ورم کی بیماری کی تشخیص کرتے ہیں۔ جتنی زیادہ تمباکو نوشی کی جائے گی، مرض کی شدت بھی اتنی ہی بڑھتی جائے گی۔ برونکائیٹس کے مرض میں مبتلا 90 فیصد مریض یا تو تمباکو نوشی کی بُری عادت میں مبتلا ہوتے ہیں یا ماضی میں رہ چکے ہوتے ہیں۔
برونکائیٹس سے نجات حاصل کرنے کے لیے فوری طور پر تمباکو نوشی ترک کرنا اور طبی علاج کا سہارا لینا ناگزیر ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق سگریٹ نوشی ترک کرنے کے قریب چار ہفتوں بعد کھانسی ختم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ چند خاص قسم کے کام کرنے والوں میں پھیپھڑوں کی خرابی اور کھانسی زیادہ عام ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کانوں میں کام کرنے والوں میں یہ بیماری عام ہے اور اگر وقت پر اس کا مؤثر علاج نہ کیا جائے تو یہ پھیپھڑوں کے کینسر یا سرطان کا سبب بن سکتی ہے۔

علاج و ترتیب

برگ مدار پختہ 2 عدد۔ گل مدار 7 عدد۔ شکر سفید 7 تولہ۔ مویز منقہ 12 عدد۔ مغز بادام 10 عدد۔ تخم خرفہ 5 ماشہ شیر مدار 6 ماشہ

سب کو باریک کر کے 4 رتی گولیاں بنالیں 1 گولی روزانہ استعمال کریں

میاں محمد احسن

کھجور اللہ کی بہترین نعمت

کھجور کو سنسکرت میں بھوی کھرجورکا، سوارشٹھ، دراوہا، سکندھ پھلا، کھرجو، کھرجوری، راج جمبو، پنڈی پھل وغیرہ، مرہٹی میں شندی، کھوری، پنڈ کھجور، بنگالی میں کھیجور، پنڈ کھجور، انگریزی میں Date Sugar

وغیرہ کہتے ہیں۔ *Palm, Wild Date Palm*

یہ ایک مشہور پھل و میوہ ہے۔

اسلام میں اس کی کافی اہمیت ہے۔ خاص طور پر رمضان میں اس کا استعمال بکثرت کیا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کیونکہ روزے کے دوران مسلسل فاقہ کی وجہ سے جسم میں نقاہت ہوتی ہے۔ اس وقت ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو جامع اور سہل الہضم ہو اور اس کا اثر فوری طور پر شروع ہو جائے اور کمزوری جاتی رہے۔ معدہ سارا دن خالی رہنے کی وجہ سے کسی بھاری چیز کو آسانی سے قبول نہیں کرتا۔ کھجور فوری طور پر ہضم ہو کر جگر کے لئے تقویت کا باعث بن جاتی ہے۔

کھجور قدرت کا وہ پھل ہے کہ جو اپنے اندر بے شمار افادی پہلو رکھتا ہے، جس کے ہر تین اجزاء کار آمد ہیں۔ قدرت نے ایسے غذائی اجزاء اس میں شامل کر دیئے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔

دوسری اہم بات یہ ہے کہ کھجور میں پائے جانے والے نمکیات اور معدنیات معدہ کی بڑھتی ہوئی تیزابیت کو اعتدال پر لے آتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی وجہ سے معدہ اور آنتوں پر سکون دینے والے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ خاص طور پر وہ افراد جو معدہ کے السر کے مریض ہوں، ان کے لئے کھجور بے حد مفید ہے۔

غذائیت کے اعتبار سے یہ ایک بہترین اور مقوی غذا ہے۔ چند ہی ایسی چیزیں ہوں گی جو کم مقدار کے باوجود جسم کو قوت و حرارت فراہم کرنے میں کھجور کے اہم پلہ ہوں گی لیکن کھجور کو اس حوالے سے برتری حاصل ہے کہ یہ بہت جلد ہضم ہو جاتی ہے۔

کھجور کی غذائی اہمیت کا اندازہ اس بات سے با آسانی لگایا جا سکتا ہے کہ کھجور میں فولاد کی مقدار **16.10** فیصد ہوتی ہے۔ جبکہ پالک میں یہ مقدار **5** فیصد، سیب میں **7.1** فیصد، امرود میں **1** فیصد اور انار میں **3** فیصد ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کھجور کو خون پیدا کرنے کا خزانہ کہا گیا ہے۔

اگر ایک چھٹانک انار استعمال کریں تو ہمیں 32 کیلوریز حاصل ہوں گے۔ ایک چھٹانک سیب کھائیں تو 35 کیلوریز ملیں گے۔ ایک چھٹانک کے لئے 86 کیلوریز حاصل ہوں گی لیکن ایک چھٹانک کھجور کھانے سے 160 کیلوریز حاصل ہوں گی۔ اس کے علاوہ اس میں وٹامن اے، بی اور سی بھی مناسب مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ پوٹاشیم، میگنیشیم، تانبا، سلفر، جست، آرسینک اور آیوڈین جیسے اہم عناصر بھی موجود ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق کھجور کا مزاج پہلے درجہ میں گرم تر ہے۔

نوٹ

پہلے درجہ سے مراد ہے کہ کسی قدر۔ اگر کسی چیز کے بارے میں یہ کہا جائے کہ یہ تیسرے یا چوتھے درجے میں گرم، سرد، خشک یا تر ہے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اس شے میں گرمی یا متعلقہ کیفیت کی شدت زیادہ ہے۔

کھجور میں مندرجہ ذیل فوائد پائے جاتے ہیں۔

کھجور جسم کو طاقت دینے کے ساتھ ساتھ اعصاب، قلب اور معدے کے لئے تقویت کا باعث بنتی ہے۔

جنسی قوت کو بڑھانے اور اسے طاقتور کرنے میں بھی کھجور بہت معاون ثابت ہوتی ہے۔

جن لوگوں میں آیوڈین کی کمی ہو، انہیں خاص طور پر کھجور استعمال کرنی چاہیے۔

کھجور کمزور جسموں کو فربہ یعنی موٹا بناتی ہے۔ اس لئے جو لوگ بہت دبلے پتلے ہوں یا جن کا وزن کم ہو یا جنہیں سردی زیادہ لگتی ہو، انہیں چاہئے کہ وہ کھجور کو باقاعدگی سے استعمال کریں۔

بہترین طریقہ یہ ہے کہ پانچ عدد کھجوریں رات کو نیم گرم دودھ میں بھگو دیں اور صبح دودھ کو جوش دے کر یعنی ابال کر یہ کھجوریں کھالی جائیں اور اوپر سے دودھ پی لیا جائے۔ اسی طریقہ سے دونوں وقت کھانے کے

بعد بھی کھلائی جا سکتی ہیں۔
جنسی تقویت حاصل کرنے کے لئے اسی طریقہ سے چھوہارے دودھ میں جوش دے کر کھائے جائیں اور اوپر سے یہ دودھ پی لیا جائے۔
کھجور عورتوں، مردوں اور بچوں کے لئے یکساں مفید ہے اور اسے بلا جھجک استعمال کیا جائے۔
خواتین کی بعض شکایات کا دور کرنے کے لئے بھی کھجور تجویز کی جاتی ہے۔ نبی اکرم ﷺ کا ارشاد ہے۔
"میرے نزدیک ایام کی تکلیف اور شدت کے لئے پکی ہوئی کھجور سے بہتر کوئی چیز نہیں ہے"
کھجور ولادت کے عمل میں بھی مدد دیتی ہے۔ اگر بچے کی پیدائش میں دشواری ہو تو کھجور کے سات دانے گرم دودھ کے ساتھ استعمال کئے جائیں۔ اس طرح ولادت میں آسانی ہو جاتی ہے۔
بعض مائیں اپنے بچے کو اپنا دودھ نہیں دے سکتیں کیونکہ ان میں دودھ کی کمی ہوتی ہے۔ ایسی ماؤں کو چاہئے کہ دودھ کے ساتھ کھجور کا استعمال جاری رکھیں کیونکہ کھجور دودھ پیدا کرنے والے خلیات کی پرورش کر کے انہیں فعال بناتی ہے۔
حضرت امام محمد احمد ذہبی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ حاملہ عورتوں کو کھجور کھلانے سے لڑکا پیدا ہو گا جو کہ حلیم، خوبصورت اور بردبار ہو گا۔
نوزائیدہ بچوں کے لئے کھجور بہترین گھٹی ہے۔
امراض قلب میں بھی کھجور نہایت مفید ثابت ہوئی ہے۔ خاص طور پر عجوہ کھجور اس کے لئے نہایت مفید بیان کی گئی ہے۔ اس سلسلے میں حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ میں بیمار ہوا۔ میری عیادت کو رسول اللہ ﷺ تشریف لائے۔ آپ نے اپنا ہاتھ میرے کندھوں کے درمیان رکھا تو آپ کے ہاتھ کی ٹھنڈک میری ساری چھاتی میں پھیل گئی۔ پھر آپ ﷺ نے فرمایا کہ اسے دل کا دورہ پڑا۔ اسے

حارث بن کلدہ کے پاس لے جاؤ جو بنو ثقیف میں مطب کرتا ہے۔ حکیم کو چاہیے کہ وہ مدینہ کی سات عجوہ کھجوریں گٹھلیوں سمیت کوٹ کر اسے کھلائے۔ کھجور کے فوائد کے بارے میں یہ حدیث بڑی اہمیت کی حامل ہے کیونکہ طب کی تاریخ میں یہ پہلا موقع ہے کہ کسی مریض کے دل میں درد کی تشخیص کی گئی۔

کھجور پر جو تازہ تحقیقات ہوئی ہیں اس سے پتہ چلا ہے کہ کھجور میں پائے جانے والے معدنی نمکیات قلب کی حرکت کو منظم رکھتے ہیں۔

دل کے سکڑ جانے اور پھیلنے میں کیلشیم کا بڑا دخل ہے۔ اگر روزانہ پانچ سات دانے کھجور کے کھائے جائیں تو یہ دن بھر کے لئے ہمارے جسم کی کیلشیم کی ضرورت پوری کر دیں گے۔

کھجور کے استعمال کا سب سے اہم فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی مقدار نہیں بڑھتی۔ کولیسٹرول کی مقدار خون میں بڑھ جائے تو دل کے دورے کا باعث بن سکتی ہے۔

دماغی کام کرنے والوں کے لئے کھجور ایک بے نظیر تحفہ ہے۔ چونکہ اس میں موجود لحمیات، حیاتین اور معدنی نمکیات دماغ اور اعصاب کو طاقت بخشتے ہیں۔ اس کے متواتر استعمال سے نسیان (بھولنے کی بیماری) سے بھی نجات مل جاتی ہے۔

جن لوگوں کے ہاتھوں اور پیروں میں رعشہ (کپکپاہٹ) ہو وہ بھی کھجور کی مدد سے اس شکایت سے چھٹکارا حاصل کر سکتے ہیں۔

کھجور بلغم کو خارج کر کے کھانسی میں فائدہ پہنچاتی ہے۔ اگر اسے پابندی سے استعمال کیا جائے تو جو پھیپھڑے عام طور پر بار بار کھانسی کے حملوں یا نمونیا کے بعد کمزور ہو جاتے ہیں، دمہ حساسی (الرجک استھما) کی وجہ سے بھی پھیپھڑے کمزور ہو جاتے ہیں اور ان کی خشکی بڑھ جاتی ہے۔ ایسی صورت میں دس عدد کھجوروں کو گٹھلی الگ کر کے باریک پیس لیا جائے اور ایک اونس مکھن (بغیر نمک والا) میں ملا کر نصف مقدار صبح نہار

منہ اور باقی نصف مقدار شام چار یا پانچ بجے استعمال کی جائے۔ خیال رہے کہ اس کے فوراً بعد پانی نہ پیا جائے۔
کھجور میں موجود سلفر جراثیم کو ہلاک کرنے کے ساتھ ساتھ زخموں کو بھرنے میں بھی مدد گار ثابت ہوتی ہے۔
یرقان کے لئے بھی کھجور کا استعمال بہترین ہے کیونکہ پتہ اور جگر کے فعل کو درست کرتی ہے۔
اس کی بے شمار اقسام ہیں۔ ان میں خاص طور پر مشہور عجوہ، شامی، شبلی اور برنی وغیرہ ہیں۔
جدید تحقیقات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ کھجور میں زہر کو بے ضرر بنانے کی خاصیت موجود ہے۔
کھجور کی نبیذ (کھجور کو بھگو کر اس کا پانی حاصل کرنا) میں بھی توانائی کے ساتھ ساتھ فرحت پیدا کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ یہ پانی جسم کی غلیظ رطوبتوں کو خشک کرتا ہے۔ معدہ کو تقویت دیتا ہے۔ منہ کے زخموں کو مندمل کرتا ہے۔ خاص طور پر مسوڑھوں کی سوزش میں مفید ہے۔
کھجور تمام پھلوں میں ممتاز حیثیت رکھتی ہے۔ کیونکہ یہ جسم کے ہر حصے کے لئے یکساں طور پر مفید ہے۔
کھجور کا حلوہ: خرمہ 250 گرام، کھویا 100 گرام، دودھ ایک کپ، گھی ایک چمچ، کھوپرہ، مونگ پھلی، ہر ایک ایک کھانے والا چمچ، پہلے خرمہ کو کوٹ لیں پھر اس میں گھی ڈال کر بھونیں۔ جب برابر بن جائے تو اس میں دودھ ڈال کر پکائیں، جب دودھ برابر پک جائے تو اس میں کھویا ڈال کر خوب ہلائیں، تھوڑی دیر میں حلوہ تیار ہو جائے گا۔ پھر نیچے اتار کر اس میں مونگ پھلی اور کھوپرہ باریک کر کے ملا لیں۔ اس میں چینی وغیرہ ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
کھجور کے بارے میں یہ احتیاط رہے کہ نیم پختہ اور پرانی کھجور کو ملا کر نہیں استعمال کرنا چاہئے۔ اسی طرح کھجور اور انجیر کو بیک وقت نہیں کھانا چاہئے، جب آنکھیں دکھتی ہوں تو بھی کھجور کھانا مناسب نہیں۔ نیز

کھجور کا ایک ہی وقت میں زیادہ استعمال بھی نہیں کرنا چاہیے۔ اس کا ایک چھٹانک تک استعمال صحت کے نقطہ نظر سے جائز و فائدہ مند ہے۔

جسم کو فربہ کرنا

ثعلب مصری اور نارجیل ہموزن لے کر پیس لیں

10 گرام سفوف آدھا کلو دودھ میں جوش دے کر پئیں

40 دن میں ہی رزلٹ سامنے ہو گا

مغز بادام 2 حصہ

نشاستہ۔ کتیرا 1۔1 حصہ

شکر سفید 4 حصہ

سفوف بنا کر 1 چمچ گائے کے آدھا کلو دودھ سے

نارجیل۔ مغز پستہ۔ شاہ بلوط ہر ایک 1 تولہ

دار چینی۔ قرنفل ہر ایک 6 ماشہ

ایک کلو گائے کے دودھ میں جوش دے کر شیرہ نکالیں اسکے ہموزن شہد ملا کر معجون بنالیں

10 گرام آدھا کلو دودھ کے ساتھ لیں

شوربا مرغ پلاؤ۔ خرما بادام۔ انجیر۔ بیضہ مرغ۔ عرق ماالحم۔ عرق شیر۔ عرق گاجر۔ گوشت پرندوں کا۔ حلوہ

گاجر مفید ہیں

میاں محمد احسن

خرخرہ عظیم / خراٹے مارنا

سونے میں باآواز بلند خرخراہٹ ہونا خرخرہ کہلاتا ہے یہ بسبب کثرت رطوبت ریہ کا ہے

چند ایک ہدایات پہ عمل کرکے اس مرض سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے

سونے سے قبل کھانے سے گریز کریں

سونے کے وقت سے پہلے کھانے یا بہت زیادہ کھانے سے گریز کرنا چاہئے،کیونکہ جب معدہ غذا سے بھرا ہو تو یہ اس سانس کے ردہم پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں،جس سے خراٹوں کا خطرہ بڑھتا ہے کیونکہ جسم کو غذا ہضم کرنے کے لیے زیادہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔

وٹامن سی کا زیادہ استعمال

اگر آپ خراٹے لینے کے عادی ہیں تو ممکنہ طور پر نتھوں میں موجود ہوا کی گزرگاہ کا بند ہونے کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔وٹامن سی نظام تنفس کی صحت بہتر کرنے کے لیے اہم جز ہے۔ وٹامن سی کے استعمال سے ناک کو صاف رکھنے میں مدد ملتی ہے،وٹامن سی سے بھرپور غذائیں جیسے لیموں، مالٹے،پپیتا،اسٹرابیری اور دیگر سے اس حوالے سے مدد لی جاسکتی ہے۔

سیب اور گاجر سے مدد لیں
2 گاجریں،2 سیب،ایک لیموں کا ٹکڑا،ایک ادرک کا ٹکڑا اور ایک کپ اورنج جوس لیں،ان چیزوں کو آپس میں مکس کرلیں اور سونے سے کچھ گھنٹے پہلے پی لیں۔
سونے کا انداز بدلنا
اگر آپ پیٹھ کے بل چت لیٹ کر سوتے ہیں تو گلے کے مسلز کھچ جاتے ہیں اور نزدیک آجاتے ہیں،اس طرح سانس لینے پر وائبریشن پیدا ہوتی ہے جو خراٹوں کا باعث بنتی ہے،پہلو کے بل سونا آپ کے گلے کے مسلز کو قریب لانے سے روکنے میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے،جس سے خراٹوں کا مسئلہ بھی حل ہوسکتا ہے۔
ٹینس بال
کیا آپ کو معلوم ہے کہ اکثر لوگ خراٹے اس وقت لیتے ہیں جب وہ چت یا بالکل سیدھے لیٹے ہوئے ہو،تو اس سے بچنے کے لیے ایک ٹینس بال خراٹے لینے والے شخص کے پاجامے یا شلوار سے ایک سیفٹی پن کی مدد سے لگا دیں۔جب وہ شخص چت لیٹے گا تو ٹینس بال اس کے لیے بے آرامی کا باعث بنے گی اور وہ ایک بار پھر کروٹ لینے پر مجبور ہوجائے گا۔
سر اونچا کرنا
خراٹوں سے آسان نجات کے لیے اپنا سر بستر پر چار انچ تک

اونچا کرلیں، یعنی موٹا تکیہ یا زیادہ تکیوں سے سر کو اونچا کرلیں، اس طرح زبان گلے کو بلاک نہیں کرسکے گی اور سانس کی گزرگاہ کھلی رہے گی۔

ناک کو صاف رکھیں

اپنے ناک کو صاف رکھنا خراٹوں سے نجات کا ایک سادہ حل ہے، ناک میں جمع ہونے والا کچرہ سانس کی گزرگاہ میں رکاوٹ بنتا ہے جس کے نتیجے میں منہ سے سانس لینا پڑتا ہے جو خراٹوں کا باعث بنتا ہے۔

بھاپ سے مدد لیں

اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ناک کے ذریعے سانس ٹھیک طرح لے رہے ہوں، جیسا اوپر بتایا جاچکا ہے کہ بہتی ہوئی ناک گلے میں رکاوٹ کا باعث بنتی ہے، ہوسکتا ہے کمرے کی خشک ہوا ناک سے سانس لینے میں مشکلات بڑھائے تو بھاپ کے ذریعے اسے کھول کر خراٹوں سے بچا جاسکتا ہے۔ یہ طریقہ اس وقت مددگار ثابت ہوتا ہے جب خراٹے کسی الرجی یا نزلہ زکام کے باعث ہوں۔

بستر کی چادر بدلتے رہیں

اگر آپ دن بھر ٹھیک رہتے ہیں مگر رات کو ناک سے سانس لینے میں مسئلہ پیش آتا ہے تو ایسا ممکنہ طور پر الرجیز کے باعث ہوتا ہے، آپ کے بستر کی چادر میں الرجی کے اسباب سانس کی گزرگاہ کو بلاک کرکے خراٹوں کا راستے کھولتے

ہیں،لہذا اپنے بستر کی چادر اور تکیوں کے کورز وغیرہ کو جلد بدلنے کی عادت اپنا کر آپ اس خطرے کو کم کرسکتے ہیں۔

پودینہ کا تیل

پودینے کا تیل یا اس کا ماؤتھ واش ایسی چیزیں ہیں جو خراٹوں سے بچانے میں مددگار ثابت ہوسکتی ہیں،پودینے کے تیل کو اپنے ناک کے ارگرد مل لیں تاکہ سانس کی گزرگاہ کھل جائے، جبکہ پودینے کا ماؤتھ واش گلے کے ٹشوز کی خرابیوں کے خلاف مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔

جسمانی وزن میں کمی

خراٹوں کے شکار افراد اگر اپنا جسمانی وزن **10** فیصد تک کم کرلیں تو ان کے منہ اور ناک کے مسائل بھی ختم ہوجاتے ہیں۔

تمباکو نوشی سے گریز

سگریٹ گلے کی جھلیوں کو سوجنے پر مجبور کردیتی ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق تمباکو نوشی کرنے والے **24** فیصد افراد بہت بلند آواز میں خراٹے لینے کے عادی ہوتے ہیں،لہذا اس عادت سے نجات خراٹوں سے بھی بچا دیتی ہے۔

مکمل علاج کے لیے یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں

مغز بادام **1** تولہ

مغز چلغوزہ **1** تولہ

کاکڑا سنگی **6** ماشہ

اصل السوس 3 ماشہ

مویز منقہ 1 تولہ

شہد خالص 5 تولہ

معجون بنا کر 6 گرام صبح وشام کھانے کے بعد لیں۔ سرد پانی سے سخت پرہیز کریں

میاں محمد احسن

سفید بالوں کو سیاہ کرنا

برادہ فولاد۔ بھنگرہ سیاہ۔ پوست ترپھلا ہر ایک ہموزن۔ تمام برابر وزن لے کر پانی کے ہمراہ پیس لیں اور چار گنا گنے کا رس ملا کر زمین میں ایک ماہ کے لیے دفن کر دیں۔ پھر نکال کر رس گنا کے برابر روغن کنجد میں ہلکی انچ پر جلا لیں تیل استعمال کریں

بال سیاہ ہو جائیں گے

میاں محمد احسن

ٹھنڈے مشروبات کی کثرت

ٹھنڈے مشروبات کی کثرت سے معدہ اور انتڑیاں سرد ہو جاتی ہیں۔ جسکی وجہ سے ریاح کا اخراج رک جاتا ہے خشکی اور شدید قبض ہوتی ہے

بعض اوقات بائیں گردے میں درد بھی ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس لیے افطاری کے 2 گھنٹے بعد گوکھرو کا قہوہ

کبھی کبھار ضرور استعمال کریں

درجہ بالا شکایت دور کرنے کے علاوہ اعصاب کو مضبوط کرے گا

خواتین سوال پوچھنے میں کچھ شرماتی بھی ہیں۔2۔3ریکوئسٹ آئیں تھیں کہ نسوانی حسن کا مکمل علاج تجویز کریں

نسوانی حُسن ہی تو دراصل ایک عورت کے حسین ہونے کا عکاس ہوتا ہے۔ خواتین میں اگر حُسن اور خوبصورتی کی بات کی جائے تو چہرے کے بعد جو دوسری نمایاں رکھی جاتی ہے تو وہ نسوانی حُسن ہی ہے۔ حتیٰ کہ اگر یہ کہا جائے کہ خواتین میں حُسن کے معیار کا نوے فیصد دراصل نسوانی حُسن ہی ہوتا ہے تو ہرگز بے جا نہ ہوگا۔

نسوانی حُسن کی کمی کئی وجوہات کی بناء پر ہوتی ہے جیسے کہ وراثتی طور پر نسوانی حُسن کی کمی، ہارمونز کی کمی سے نسوانی حُسن میں کمی، نظام ہاضمہ کی خرابی، جنسی اور جسمانی کمزوری سے نسوانی حُسن میں کمی، انگشت زنی اور جنسی بے اعتدالیوں کے باعث ہونے والی نسوانی حُسن میں کمی وغیرہ۔

نسوانی حُسن کی کمی سے نہ صرف کنواری دوشیزائیں دوچار ہیں بلکہ شادی شدہ اور بڑی عمر کی خواتین کو بھی ان مسائل کا سامنا ہوتا ہے

علاج دو طرح سے کیا جاتا ہے بیرونی طور تیل کی مالش سے اور خوراکی طور پر

میں دونوں نسخے لکھتا ہوں ڈیڑھ سے 2ماہ کے استعمال سے تسلی بخش رزلٹ ملتا ہے

سفوف نسوانی

اسگندھ 100 گرام

مغز بادام 50 گرام

مغز پستہ 50 گرام

موصلی سفید 20 گرام

موصلی سیاہ 20 گرام

تخم سروالی 20 گرام

سونف 20 گرام

ستاور 20 گرام

مصری 100 گرام

تمام اشیاء سفوف بنا کر بھیڑ کے دودھ میں ڈال کر خشک کریں آدھی چمچ صبح و شام نہار منہ گائے کے نیم گرم دودھ میں ڈال کر پئیں

نسوانی حسن کے ساتھ ساتھ جسمانی کمزوری پٹھوں کی کمزوری رحم کی کمزوری۔ کمر درد اور لیکوریا کے لیے بھی بہترین ہے

روغن زیتون 100 ملی لیٹر

روغن بید انجیر 100 ملی لیٹر

روغن پنبہ دانہ 50 ملی لیٹر

روغن کنجد 50 ملی لیٹر

رتن جوت 20 گرام

گوکھرو 20 گرام

رتن جوت اور گوکھرو کو جو کوب روغنیات میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں اس کے بعد ہلکی آنچ پہ گرم کر کے جلا لیں

ٹھنڈا ہونے پہ چھان لیں

اینٹی کلاک وائز دن میں 2 بار 3۔5 منٹ کی مالش کریں

ناف میں رات کو یہی تیل لگا کر سوئیں

قابض۔ کھٹی اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں

مرد حضرات غلط کمنٹس سے گریز کریں شکریہ

میاں محمد احسن

مختلف مغزیات، روغن زرد اور خالص شہد سے تیار شدہ۔ جسمانی کمزوری۔ پٹھوں کی کمزوری اور خشکی بدن کے لیے لاجواب ٹانک ہے

نماز عشاء کے بعد 1 چمچ دودھ نیم گرم سے

نسخہ

زنجبیل۔ فلفل دراز۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ موچرس۔ کنجد سیاہ ہر ایک 6 ماشہ

عقر قرحا۔ مصطگی۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ تخم کونچ۔ مغز بنولہ۔ تخم اوٹنگن۔ شقاقل۔ ثعلب

مصری۔ مغز پستہ۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 1 تولہ

مغز اخروٹ۔ نارجیل۔ تالمکھانہ ہر ایک اڑھائی تولہ

لسوڑا۔ گوند ببول ہر ایک 20 تولہ۔

زعفران 4 ماشہ

شہد آدھا کلو۔ مصری 1 کلو۔ روغن زرد 150 گرام۔

لسوڑا اور گوند کو الگ الگ گھی میں خوب بریاں کریں

پھر شہد اور مصری کا قوام بنا کر باقی ادویہ سفوف شدہ ملا دیں

اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ درد کمر اور اعصابی کمزوری کے لیے بہترین ہے

ممسک اور مقوی باہ ہے۔ کمی انتشار کو دور کرتی ہے

بکثرت منی پیدا کرتی ہے

میاں محمد احسن

Irrilacsation of memmeas

اعضاء خاص کا ڈھیلا پن

پوسٹ صرف خواتین کے لیے ہے

اقاقیا 2 تولہ

مازو 4 تولہ

چھالکا انار 4 تولہ

روغن زیتون 175 ملی لیٹر

سب اشیاء جو کوب کر کے روغن زیتون میں جلالیں

رات کو مساج کر کے برا پہن لیں

7 سے 14 رات کا استعمال کافی ہے

پھٹکڑی۔ کافور 20۔ 20 گرام پوست انار 60 گرام

بلکل باریک سفوف بنا کر حسب ضرورت پانی میں ملا کر دن کے وقت لیپ کریں

7 سے 14 دن کا استعمال کافی ہے

اس کے ساتھ سفوف ببول بھی استعمال کروائیں

گٹھلی آم۔ چھلی ببول۔ آملہ۔ خشک۔ ہموزن سفوف بنا کر روغن زیتون میں چرب کریں۔ سفوف کے ہموزن مصری ملالیں

آدھی چمچ صبح و شام نیم گرم دودھ سے

اعضاء خاص کی ٹائٹنس اور لیکوریا کے لیے لاجواب ہے

پوسٹ صرف خواتین کے لیے ہے

میاں محمد احسن

معجون کثیر الفوائد

2 کلو لونگ 10 کلو آب پیاز میں خشک ہو رہے ہیں

نسخہ

لونگ 100 گرام کو آب پیاز سفید میں بھگو دیں۔ پانی اتنا ہو کہ لونگ سے دو انگل اوپر۔ خشک ہونے دیں۔

جب آب پیاز خشک ہو جائے تو سفوف بنا لیں

20 / 30 گرام اذراقی کو روغن زرد میں مدبر کر کے سفوف کر لیں۔

لونگ اور اذراقی مدبر کا سفوف مکس کر کے گرام آب دھتورہ کا چھانٹا دیتے جائیں اور خوب کھرل کریں

50 گرام کو کنار کا رب تیار کریں۔

سفوف بالا کو اس رب میں ملا کر کھرل کریں۔ شہد خالص 300 گرام ملا کر معجون بنا لیں 3۔2 ماشہ صبح و شام

کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ

کوئی دعوی نہیں البتہ جو فوائد لکھوں گا ان پہ انشاء اللہ پورا اترے گا۔

دائمی نزلہ و زکام چاہے 10 سال پرانا ہو ٹھیک ہو جائے گا

پٹھوں کا درد اور جوڑوں کا درد۔ سوجن ٹھیک کرے گا

اعصابی کمزوری دور کر کے جسم کو جاندار بنائے گا

سرعت انزال اور احتلام کو رفع کرے گا

ممسک بے حد درجہ کا ہے۔ جو لوگ وقت خاص میں ٹائمنگ کا رونا روتے ہیں وہ ایک دفعہ ضرور استعمال کریں آپ کی سوچ سے زیادہ رزلٹ ملے گا۔

کمی انتشار کے لیے بھی اکثیر الاثر ہے

اسکے ساتھ روغن اوجاع جو کہ جوڑ درد سوجن کے لیے ہے

روغن اوجاع

روغن کنجد 100 گرام

رتن جوت 50 گرام

روغن تارچین 25 گرام

کافور 12 گرام

پہلے رتن جوت کو جو کوب کر کے روغن کنجد میں جلا لیں اور ٹھنڈا ہونے پہ چھان لیں

روغن تارچین میں کافور کو اچھی طرح مکس کریں

جب اچھی طرح حل ہو جائے تو دونوں تیل مکس کر کے محفوظ کر لیں

مقام ماؤف پہ مالش کریں

ہر قسم کے جوڑوں کے درد کو فوری آرام دیتا ہے چند منٹ میں درد ختم کرتا ہے

اگر ہڈی ٹوٹی ہوئی ہو تو بھی مضبوطی سے باندھ کر پٹی لپیٹ دیں اور پٹی کو روغن سے تر کر دیں

4 دن تک تر رکھیں پھر کھول کر دیکھیں ہڈی جڑ گئی ہے تو روزانہ اوپر تیل کی ہلکی مالش کریں 3

چند دن میں ٹوٹی ہڈی جوڑ دیتا ہے بشرطیکہ ہڈی کا جوڑ صحیح طور پر باندھا گیا ہو

میاں محمد احسن

عقر قرحا 3 تولہ

جلوتری 3 تولہ

زنجبیل 3 تولہ

خولنجاں 3 تولہ

جائفل 6 تولہ

زعفران 6 ماشہ

سب ادویہ کا سفوف بنالیں اور ایک درجن دیسی انڈوں کی زردیوں میں کھرل کرکے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی رات سوتے وقت نیم گرم دودھ سے لیں

14 دن کافی ہے

اعصابی کمزوری ختم کرتی ہیں

پٹھوں کو مضبوط اور طاقت دیتی ہیں

پیشاب کا بار بار آنا اور پیشاب کے قطرے گرنے کو روکتی ہے

جریان منی اور مذی کا بہترین علاج ہے

عضو خاص میں سختی پیدا کرتی ہے

لاغری بدن اور سستی کے لیے لاجواب چیز ہے

میاں محمد احسن

رسول اللہ ﷺ کے اہل خانہ میں سے جب کوئی بیمار ہوتا تھا تو حکم ہوتا کہ اس کے لیے تلبینہ تیار کیا " جائے۔ پھر فرماتے کہ تلبینہ بیمار کے دل سے غم کو اُتار دیتا ہے اور اس کی کمزوری کو یوں اتار دیتا ہے جیسے کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر اس سے غلاظت اُتار دیتا ہے۔" (ابن ماجہ

رسول اللہ ﷺ نے حضرت جبرئیلؑ سے فرمایا کہ: جبرئیلؑ میں تھک جاتا ہوں۔ حضرت جبرئیلؑ نے جواب میں عرض کیا: اے اللہ کے رسول ﷺ آپ تلبینہ استعمال کریں

آج کی جدید سائنسی تحقیق نے یہ ثابت کیا ہے کہ جو میں دودھ کے مقابلے میں 10 گنا زیادہ کیلشیم ہوتا ہے اور پالک سے زیادہ فولاد موجود ہوتا ہے، اس میں تمام ضروری وٹامنز بھی پائے جاتے ہیں

پریشانی اور تھکن کیلئے بھی تلبینہ کا ارشاد ملتا ہے۔

نبی ﷺ فرماتے کہ یہ مریض کے دل کے جملہ عوارض کا علاج ہے اور دل سے غم کو اُتار دیتا ہے۔" (بخاری' مسلم' ترمذی' نسائی' احمد

جب کوئی نبی ﷺ سے بھوک کی کمی کی شکایت کرتا تو آپ اسے تلبینہ کھانے کا حکم دیتے اور فرماتے کہ اس خدا کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے یہ تمہارے پیٹوں سے غلاظت کو اس طرح اتار دیتا ہے جس طرح کہ تم میں سے کوئی اپنے چہرے کو پانی سے دھو کر صاف کر لیتا ہے

نبی پاک ﷺ کو مریض کیلئے تلبینہ سے بہتر کوئی چیز پسند نہ تھی۔ اس میں جو کے فوائد کے ساتھ ساتھ شہد کی افادیت بھی شامل ہو جاتی تھی۔ مگر وہ اسے نیم گرم کھانے' بار بار کھانے اور خالی پیٹ کھانے کو زیادہ پسند کرتے تھے۔ (بھرے پیٹ بھی یعنی ہر وقت ہر عمر کا فرد اس کو استعمال کر سکتا ہے۔ صحت مند بھی' مریض بھی

نوٹ

تلبینہ نا صرف مریضوں کیلئے بلکہ صحت مندوں کیلئے بہت بہترین چیز ہے۔ بچوں بڑوں بوڑھوں اور گھر بھر کے افراد کیلئے غذا' ٹانک بھی' دوا بھی شفاء بھی اور عطا بھی۔ خاص طور پر دل کے مریض ٹینشن' ذہنی امراض' دماغی امراض' معدے' جگر' پٹھے اعصاب عورتوں بچوں اور مردوں کے تمام امراض کیلئے انو کھا ٹانک ہے۔

جو" جسے انگریزی میں "بارلے" کہتے ہیں۔ اس کو دودھ کے اندر ڈال دیں۔ پینتالیس منٹ تک دودھ میں گلنے دیں اور اسکی کھیر سی بنائیں۔ اس کھیر کے اندر آپ چاہیں تو شہد ڈال دیں یا کھجور ڈال دیں۔ اسے تلبینہ کہیں گے (Talbeena

ترکیب

دودھ کو ایک جوش دے کر جو شامل کر لیں۔

ہلکی آنچ پر ۴۵ منٹ تک پکائیں اور چمچہ چلاتے رہیں۔

جو گل کر دودھ میں مل جائے تو کھجور مسل کر شامل کر لیں۔

میٹھا کم لگے تو تھوڑا شہد ملا لیں۔

کھیر کی طرح بن جائے گی۔

چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اوپر سے بادام، پستے کاٹ کر چھڑک دیں۔

(کھجور کی جگہ شہد بھی ملا سکتے ہیں)

طبی فوائد

طبی اعتبار سے اس کے متعدد فوائد بیان کئے جاتے ہیں۔یہ غذا

1 (Depression)۔ غم

2۔مایوسی

3۔ کمر درد

4۔ خون میں ہیموگلوبن کی شدید کمی

5۔ پڑھنے والے بچوں میں حافظہ کی کمزوری

6۔بھوک کی کمی

7۔ وزن کی کمی

8۔ کولیسٹرول کی زیادتی

9۔ ذیابیطس کے مریضوں میں بلڈ شوگر لیول کے اضافہ

10۔امراض دل، انتڑیوں

11۔معدہ کے ورم

12۔السر کینسر

13۔ قوت مدافعت کی کمی

14۔جسمانی کمزوری

15۔ ذہنی امراض

16۔ دماغی امراض

17۔ جگر

18۔ پٹھے کے اعصاب

19۔ نڈھالی

20) (Obsessions) وسوسے

21) (Anxiety) تشویش

کے علاوہ دیگر بے شمار امراض میں مفید ہے اور یہ بھی اپنی جگہ ایک حقیقت ہے کہ جو میں دودھ سے زیادہ کیلشیم اور پالک سے زیادہ فولاد پایا جاتا ہے اس وجہ سے تلبینہ کی اہمیت بڑھ جاتی ہے

سرمہ احسن الجواہر

کچھ دن پہلے بھی بتایا تھا یہی سرمہ لوگوں نے بہت پسند کیا آج پھر دوبارا تیار کیا ہے کچھ بہتری کے ساتھ طریقہ درج ذیل ہے

سرمہ سیاہ 15 تولہ

سرد چینی 3 ماشہ

مروارید ناسفتہ 4 ماشہ

مامیران 6 ماشہ

کافور بھیم سنی 2 ماشہ

سمندر جھاگ 1 تولہ

شب یمانی 4 ماشہ

فلفل سفید 6 ماشہ

ست پودینہ 2 ماشہ

آب ہلدی 2 تولہ

آب برگ سرس 7 تولہ

آب اٹ ست 5 تولہ

عرق گلاب دو آتشہ 25 تولہ

سرمہ کو گرم کرکے عرق گلاب میں 25 بار بجھا دیں۔ اسکے بعد کھرل کریں۔ مامیراں۔ مروارید۔ سمندر جھاگ۔ شب یمانی۔ مرچ سفید۔ سرو چینی یکے بعد دیگرے شامل کرکے کھرل کرتے جائیں اور آب ہلدی اور آب سرس بھی تھوڑا تھوڑا شامل کرتے رہیں حتی کہ عرق اور آب ختم ہو جائے تب

کافور اور ست آخر میں شامل کریں

آپ کا سرمہ تیار ہے

ضعف بصارت۔ آنکھوں سے پانی بہنا۔ دھندلا پن۔ جالا و غبار۔ آنکھ کا سرخ ہونا۔ آنکھوں میں خارش ہونا کے لیے لاجواب سرمہ ہے

موبائل کمپیوٹر کا کثرت سے استعمال کرنے کی وجہ سے آنکھیں جلد تھک جانا یا آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جانا یا آنکھوں کا درد کرنا حتی کہ سر کے درد کے لیے بھی بے مثل ہے

کثرت جماع یا بچپن کی غلطی کاریوں کے باعث شدید دماغی کمزوری۔ نزلہ و زکام یا محنت مشقت کا کام یا باریک

چیزوں کو بغور دیکھنے۔ تمباکو نوشی اور منشیات کا کثرت سے استعمال نظر اور آنکھوں کو کمزور کر دیتا ہے یہ سرمہ اسکو کمزوری کو ختم کرے گا ان شاء اللہ

موتیا بند خواہ کتنا ہی پرانا ہو بغیر جراحت کے 3۔4 ہفتوں میں ٹھیک کر دیتا ہے

ککرے۔ ناخونہ اور سبل کے لیے بھی لاثانی سرمہ ہے

میاں محمد احسن

معجون شباب کامل

ھوالشافی

مالکنگنی 40 گرام

خولنجان 40 گرام

موصلی سیاہ 40 گرام

موصلی سفید 40 گرام۔

بہمن سرخ 40 گرام۔

مغز بادام 40 گرام۔

مغز پستہ 40 گرام۔

شقاقل مصری 20 گرام۔

ستاور 20 گرام۔

ثعلب مصری 20 گرام۔

دانہ الائچی خورد 20 گرام۔

زعفران 1 تولہ۔

تال مکھانہ 20 گرام۔

اندرجو 20 گرام۔

موچرس 10 گرام۔

کتیرا 10 گرام۔

گوند کیکر 10 گرام۔

تخم اسپند 10 گرام

جنگلی شہد خالص چھوٹی مکھی تمام ادویہ کا تین گنا۔ یہ تمام اشیاء لازمی خالص ہوں۔

ترکیب تیاری

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر شہد میں اچھی طرح مکس کر دیں معجون تیار ہے

خشک مزاج کے حامل افراد کے لیے بہترین انرجی ٹانک ہے۔ پٹھوں کی کمزوری۔ اعصابی کمزوری کو ختم کر کے اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتی ہے

مقدار خوراک

علاج قوت باہ کے لیئے 5 گرام صبح نہار منہ آدھا کلو نیم گرم دودھ کے ہمراہ اور وقتی فائدہ کے لیئے جماع سے تین گھنٹہ قبل استعمال کریں ہمراہ نیم گرم دودھ۔

میاں محمد احسن

معجون جوانی / تحفہ عید الفطر

موصلی سفید 50 گرام

خولنجاں 50 گرام

اسگندھ 50 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

مغز پنبہ دانہ 40 گرام

عقر قرحا 20 گرام،

تخم کونچ 20 گرام،

گوند کیکر بریاں 20 گرام

شقاقل مصری 20 گرام

ستاور 20 گرام

تالمکھانہ 20 گرام

ثعلب پنجہ 20 گرام

تخم اوٹنگن 20 گرام

گوکھرو مدبر 20 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

زنجبیل 20 گرام

الائچی خورد 15 گرام

انڈے کی زردیاں 20 عدد

زعفران 14 گرام

شہد خالص 1200 گرام

ترکیب تیاری

تمام ادویات کو باریک سفوف کرلیں سفوف کرکے

روغن زرد میں چرب کریں زعفران الگ عرق کیوڑہ میں کھرل کرکے شامل کریں۔ شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح مکس کرلیں معجون جوانی تیار ہے

مقدار خوراک

5 گرام صبح وشام نہار منہ ہمراہ نیم گرم آدھا گلاس دودھ، صرف پندرہ یوم

فوائد

جوانی، طاقت، فٹنس کے متلاشی حضرات کیلئے ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ

عام جسمانی واعصابی اور مردانہ کمزوری ختم کرتا ہے۔

عضو مخصوص کی لاغری ڈھیلا پن شہوت کی کمی دور کرتا ہے۔ انتشار تناؤ سختی بے مثال۔

سرعتِ انزال کا خاتمہ۔

امساک بے تحاشہ پیدا کرتا ہے۔

ذیابیطس شوگر کی وجہ سے ہونے والی پٹھوں کی کمزوری اور قوت باہ کی کمی دور۔

جسم سے سستی نقاہت تھکاوٹ کا خاتمہ۔

یہ معجون بالکل ناکارہ کمزور مردوں کے لئے مژدہ حیات ہے۔ ہر قسم کی بے اعتدالیوں کے زمانے کی کمزوریوں کی رفع کرتی ہے۔ مشت زنی اور کثرت جماع کے نتیجہ میں ھونے والی نامردی کا مکمل علاج ھے۔ خون اور مادہ تولید کی پیدائش کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ کے لئے مجرب ہے۔

اس کے استعمال سے

جلد بڑھاپا نہیں آئے گا۔ نظر مضبوط ہو گی،

اعصابی کمزوری ختم ہو جائے گی۔

کبھی جسمانی طاقت ختم نہیں ہو گی اور نہ جسم میں لرزہ (رعشہ) آئے گا۔

گھٹنے، جوڑ، پٹھے، دل و دماغ طاقت ور ھو جائیں گے۔ جوانی کی غلط کاریوں کی وجہ سے تمام پیدا شدہ نقائص اور کمزوری کا بہترین علاج ہے اعضائے رئیسہ و شریفہ کے تمام افعال درست ہو جاتے ہیں مادہ تولید کی پیدائش

بڑھ

جاتی ہے اور رقت دور ہو جاتی ہے اگر استعمال سے پہلے مریض اللہ سے نیت کے ساتھ توبہ کر کے یقین و اعتقاد کے ساتھ معجون جوانی باقاعدہ پرہیز کے ساتھ جاری رکھے تو آہستہ آہستہ جوانی کے ولولے اور مسرت و شادمانی کے جذبات اپنے اندر موجود پاتا ہے

میاں محمد احسن

ملین۔ نمبر 1

قلمی شورہ 30 گرام۔ تخم کاسنی 50 گرام۔ جو کھار 50 گرام۔ گل سرخ 80 گرام پیس لیں

مقدار خوراک

1 تا 3 ماشہ تک اعصابی عضلاتی ہے

ملین نمبر 2

کرنجوا 50 گرام۔ آملہ 50 گرام۔ پھٹکڑی بریان 100 گرام۔۔ حلیلہ سیاہ بریان 200 گرام پیس لیں

مقدار خوراک

1 تا 4 ماشہ تک عضلاتی اعصابی ہے

ملین نمبر 3

گندھک آملہ سار۔ رائی۔۔ تمہ برابر وزن پیس کر حب نخودی بنالیں

مقدار خوراک

1 تا 2 گولی دن میں 1 تا 4 بار دی جاسکتی ہے

گندھک آملہ سار 120 گرام ملین نمبر 4۔ تارامیرا 40 گرام۔ اجوائن دیسی 40 گرام۔ ہڑبچی 40 گرام پیس کر حب نخودی بنالیں

مقدار خوراک

1 تا 2 گولی دن میں 3 تا 4 بار دی جاسکتی ہے

ملین نمبر 5

سنڈھ 30 گرام۔ نوشادر 40 گرام۔ ریوند خطائی 40 گرام۔ سناء مکی 40 گرام۔ مرچ سیاہ 10 گرام ہلدی 40 گرام پیس کر حب نخودی بنالیں

مقدار خوراک

1 تا 2 گولی دن میں 3 بار ھمراہ پانی دیں

ملین نمبر 6

سہاگہ بریان 20 گرام۔ ست ملٹھی 30 گرام۔ گندھک آملہ سار 30 گرام پیس کر حب نخودی بنالیں

مقدار خوراک

1 تا 2 گولی دن 3 بار دے لیں

اجزاء

گری بادام 200 گرام۔ چہار مغز. 100 گرام. الائچی سبز. 40 گرام. سونف 80 گرام. گل سرخ. 40 گرام. خشخاش. 40 گرام. زیرہ سفید 10 گرام. چینی 5 کلو. پانی 4 کلو

گرمی کا دشمن "شربت تھادل" گھر پر بنائیے

مشہور زمانہ شربت ہے

گرمیاں آتے ہی ٹھنڈے مشروبات کا استعمال عام ہو جاتا ہے، گرمی ختم کرنے کیلئے تھادل کا بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔

تھادل گرمیوں کا مشہور اور دلفریب مشروب ہے جس کے پینے سے نہ صرف ٹھنڈک محسوس ہوتی ہے بلکہ دن بھر گرمی کا احساس بھی کم ہوتا۔

شہر میں رہنے والے لوگ اکثر بازاری تھادل استعمال کرتے ہیں لیکن آپ اسے گھر میں بھی تیار کر سکتے ہیں۔

اجزاء

ترکیب تیاری

بادام گری کو رات بھر پانی میں بھگو کر چھلکا اتار دیں اسی طرح سونف، چہار مغز، خشخاش، سبز الائچی اور زیرہ کو ایک ایک کپ پانی میں رات بھر کیلئے بھگو کر رکھیں۔

گلاب کی پتیاں دھو کر ایک گلاس پانی میں بھگو دیں

تھادل بنانے کیلئے سب سے پہلے ایک برتن میں 4 لیٹر پانی اور چینی کو پکنے کیلئے چولہے پر رکھ دیں، ساتھ ساتھ اس میں بننے والا جھاگ چھلنی سے اتارتے جائیں۔ اب بادام، چہار مغز، خشخاش کو آدھا لیٹر پانی میں ڈال کر بلینڈر کریں اس کو کپڑے کی مدد سے چھان کر اس کا پانی شیرے میں ڈال دیں۔ سبز الائچی۔ زیرہ سفید۔ سونف اور گلاب کی پتیوں کا جوشاندہ آدھا لیٹر پانی میں بنا کر چھان لیں۔ یہ پانی بھی شیرے میں شامل کریں۔

مزید 10 منٹ تک شیرے کو پکا کر چولہے سے اتار لیں، نیم گرم ہونے پہ ست لوبان 4 گرام ڈال لیں اس کو ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں ڈال لیں

لیجئے تھادل تیار ہو گیا۔

اب آپ اس کو روح افزا کیطرح استعمال کر سکتے ہیں۔ چار ٹیبل اسپون شربت ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں برف کے ساتھ گھول کر استعمال کریں۔ ٹھنڈک کے ساتھ جسم اور دماغ کی خشکی دور کرتا ہے، طبیعت کو

خوشگوار اور ہشاش بشاش رکھتا ہے۔ بچوں کو دودھ میں ملا کر بھی دے سکتے ہیں۔ اس ترکیب سے آپ کئی بوتلیں تیار کر کے محفوظ کر سکتے ہیں۔

فوائد

نہایت ہی مقوی قلب۔ مفرح۔ مقوی دماغ شربت بنے گا ایک بار استعمال کریں گے تو دیوانے ہو جاہیں گے اس شربت کے۔ طالب علموں اور دماغی کام کرنے والوں کے لیے بہترین تحفہ حاضر کر دیا ہے

میاں محمد احسن

شربت املی خاص

اجزاء نسخہ

املی ایک پاؤ۔

آلو بخارا۔ ایک پاؤ۔

زرشک شریں۔ 50 گرام

ادرک تازہ 50 گرام

عرق کاسنی 4 لیٹر

ترتیب و ترکیب

آلو بخارہ۔ املی اور زرشک 1 لیٹر عرق کاسنی میں 12 گھنٹے کے لیے بھگو دیں بعد میں ہلکا جوش دے کر اچھی طرح کپڑے سے چھان لیں ادرک کو چھیل کر تھوڑے سے پانی میں گرینڈ کر کے چھان لیں۔

3 کلو چینی شامل کر کے شربت تیار کریں۔

ست لوبان 3 گرام شامل لازمی کریں تاکہ آپ کا شربت خراب نہ ہو

فوائد

امراض جگر۔ یرقان۔ گرمی کا توڑ۔ گرمی کے بخاروں کو دور کرتا ہے۔ متلی۔ قے۔ بے چینی اور دل کو تقویت دیتا ہے قبض کشا بھی ہے پیاس کی شدت کو ختم کرتا ہے۔ گرمی کے بہت سے امراض میں مفید ہے غرض اس موسم کا بہترین تحفہ ہے۔

میاں محمد احسن

سفوف رحمت

زاج بریاں 2 تولہ

آملہ خشک 1 تولہ

دانہ سبز الائچی 1 تولہ

صندل سفید ڈیڑھ تولہ

پوست ریٹھہ 2 تولہ

سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں

مناسب بدرقہ سے 2۔3 بار دن میں لیں

سوزاک۔ منی و پیشاب میں پس آنا۔ امراض گلیہ مثانہ میں جلن دور و چند دن میں ٹھیک ہو جائے گا

میاں محمد احسن

معدہ کے السر کے لیے

سونف 50 گرام
ھلدی 30 گرام
رسونت 10 گرام
ملٹھی 20 گرام
گوند کیکر 15 گرام
گندھک آملہ سار 30 گرام
انزروت 50 گرام
مغز نیم 50 گرام
الائچی خورد 10 گرام

ترکیب تیاری

تمام اجزاء کا سفوف بنالیں

مقدار خوراک

ایک گرام صبح , دوپھر , شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تازہ پانی کے ساتھ 15 دن تک استعمال کرلیں
معدہ کا ھر قسم کا السر اور آنتوں کے زخم اور جگر کے .
زخموں کا مکمل علاج ھے

میاں محمد احسن

مقوی و ممسک

آب برگ کریلہ 10تولہ نکال کر شبنم میں رکھ دیں۔ صبح 2تولہ جڑپان کا سفوف شامل کر کے خوب مکس کریں رات کو 1تولہ نیم گرم دودھ سے لیں۔

اندرجو شیریں 8تولہ کا سفوف بنا رکھ لیں۔

اس میں سے 2تولہ لے کر تھوڑے دودھ میں خوب پیس لیں۔ عضو کو گرم پانی سے دھو کر لیپ کریں

سات دن یعنی 1ہفتہ استعمال کریں

حق زوجیت کا حق ادا کرنے کے لیے کافی ہے

جو بنائے گا گلہ نہیں کرے گا

میاں محمد احسن

ملٹھی۔ہلدی۔سہاگہ بریاں۔برگ مدار 1۔1تولہ۔قسط شیریں 4تولہ سفوف بنا کر 1000ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ضیق النفس بلغمی

زکام بگڑ جانا، کثرت استعمال بلغمی اشیاء سے سانس لینے میں تنگی ہو جاتی ہے کیونکہ پھیپھڑوں کی باریک نالیوں میں تشنج پیدا ہو کر سانس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے

کلونجی۔خردل۔1۔1حصہ تخم میتھی 2حصہ۔کاکڑا سنگھی 4حصہ سفوف بنا کر 1گرام دن میں 3بار کھانے

کے بعد

حب خاص

پارہ مصفی۔ عقر قرحا۔ لونگ۔ جند بید ستر۔ جائفل۔ جلوتری۔ ملٹھی۔ خردل۔ تخم دھتورا۔ زعفران ہر ایک تولہ

تریاق اور شنگرف 6۔6 ماشہ

تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی وقت خاص سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ

دوائے سرعت

موچرس 5 تولہ۔ عقر قرحا 6 ماشہ۔ شیر برگد 2 تولہ میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں 2 گولی 2 وقت ہمراہ دودھ نیم گرم سے

اکسیر مردم

کچھلی۔ زنجبیل ہموزن سفوف بنالیں آدھی چمچ صبح وشام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ 7 دن میں نتیجہ خود بولے گا

عقر قرحا۔ موصلی سفید ہموزن سفوف بنالیں

آدھی آدھی چمچ صبح وشام کھانے سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ

مادہ منویہ کو گاڑھا اور ضعف باہ کے لیے بہترین ہے

سفوف معدہ

نمک سیاہ۔ نمک سینڈھا۔ نمک سونچل۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ۔ سنڈھ۔ مصطگی۔ جلوتری۔ جائفل۔ اجوائن۔ فلفلین

لونگ۔ دار چینی۔ عود ہندی۔ شیطرج۔ الائچی کلاں ہر ایک تولہ ست پودینہ 2 ماشہ

ست لیموں 3 ماشہ

500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ریح کو خارج کرتا ہے۔ ہیضہ کو دفع کرتا ہے۔ سدوں کو کھولتا ہے۔ اعصابی سستی و کاہلی ختم کرتا ہے معدے

کو طاقت ور کرتا ہے

بواسیر ہمہ قسم

گندھک آملہ سار مصفی۔ رسونت۔ مغز ریٹھا۔ جو کھار۔ مغز نیم۔ مغز بکائن۔ کشتہ سونا مکھی ہموزن لے کر

سفوف بنالیں۔ اس سفوف کے برابر آب گکرونده لے کر کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں

ایک گولی صبح و شام کھانے ہمراہ مکھن دیں

40 دن مکمل کورس ہے۔

روغن سرمی

روغن سرسوں 2 حصہ۔ سرد چینی 1 حصہ

زور دار ہاتھوں سے کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کر لیں

ایک ایک سلائی رات کو سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں

موتیا سفید و کالا میں اکسیر صفت کا حامل ہے

اکسیری

ازراقی مدبر 3 تولہ۔ فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ زنجبیل۔ سہاگہ۔ دار چینی برابر وزن ہر ایک چیز لے کر سفوف بنا

لیں 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد دودھ / پانی کے ساتھ لیں

نمونیہ۔ جوڑ درد۔ عرق النساء۔ کھانسی نزلہ و زکام اور بلغمی بخار کے لیے استعمال کریں

مرہم شفائی

لونگ۔ جائفل۔ سورنجاں شیریں۔ زنجبیل۔ مصطگی۔ روغن سرسوں۔ روغن کنجد۔ روغن ارنڈ۔ آب کریلہ
ہر ایک **1** تولہ۔ کافور۔ تریاق **6**۔**6** ماشہ
پہلے کافور اور تریاق مکس کریں۔ رگڑنے والی چیزیں کھرل کر لیں اور روغنیات میں ملا کر بریاں کر لیں
ایک مرہم سی بن جائے گی محفوظ کر لیں
جس جگہ درد ہو مالش کریں اور ارنڈ کا پتہ گرم کر کے روئی باندھ دیں
گنٹھیا۔ ریگنن۔ درد کمر۔ جوڑ درد کے لیے بہترین ہے

دوائے خاص

سم الفار **6** ماشہ۔ شہر کتائی پختہ **2** عدد۔ عرق لیموں چھٹانک
پہلے سم الفار کو مثل غبار کریں پھر شہر کتائی میں خوب کھرل کریں پھر عرق میں کھرل کر کے دانہ باجرہ برابر گولیاں بنالیں۔ **1** گولی **50** گرام گھی دودھ گرم میں ملا کر کھائیں
اعلی درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے۔ جوڑ درد اور کاہلی ختم کرتی ہے

میاں محمد احسن

کلتھی **15** تولہ
خارخسک **10** تولہ

پر سیاوشاں 7 تولہ

تخم خربوزہ 5 تولہ

بادیان نیم کوفتہ 3 تولہ

برگ انگور تازہ 40 تولہ

چینی 3 کلو

تمام ادویہ رات کو 6 کلو گرم پانی میں بھگو دیں

صبح جوش دیں جب پانی آدھارہ جائے تو مل چھان کر چینی ملا کر قوام بنائیں۔ 3 گرام ست لوبان شامل کر کے محفوظ کر لیں

3 تولہ شربت میں عرق مکو 100 گرام ملا صبح و شام نہار منہ پئیں

گردہ و مثانہ کی پتھری کو نکالتا ہے۔ پیشاب کو صاف کرتا ہے۔ فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے

میاں محمد احسن

کتیرا۔ گوند کیکر۔ رب السوس۔ مغز کدو۔ مغز خیارین۔ نشاستہ۔ مصری ہر ایک برابر وزن لے کر سفوف بنا کر شہد کی مدد سے چنے برابر گولیاں بنالیں

1 گولی منہ میں رکھ کر چوسیں۔ دن میں 4 بار

گلے کی خشونت اور خشکی کو دور کرے گا۔ گاڑھی بلغم کو نرم کر کے خارج کرے گا۔ سینہ اور حلق کی خرخراہٹ کو دور کر کے آواز کو صاف کرے گا۔

خشک کھانسی کو ختم کرے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

سر درد کا علاج

سر درد کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

سر درد بوجہ ہائی بلڈ پریشر

کشنیز۔ الائچی خورد۔ اسرول۔ صندل سفید۔ زیرہ سفید۔ اسطخدوس ہموزن لے کر سفوف بنالیں 1۔2 ماشہ دن میں 2۔3 بار پانی سے دیں

سر درد بوجہ لو بلڈ پریشر

زنجبیل۔ سورنجاں شیریں۔ اجوائن دیسی۔ خولنجان۔ فلفل سیاہ ہموزن لے کر سفوف بنالیں 3 گنا شہد ملا کر معجون بنالیں 3 گرام دودھ یا پانی کے ساتھ

سر درد بوجہ قبض و امراض معدہ

سنا مکی۔ گل سرخ۔ ہلیلہ بریاں۔ بنفشہ۔ الائچی خورد 1۔1 تولہ مغز بادام 5 تولہ مصری 7 تولہ سفوف بنا کر 3۔5 ماشہ دودھ نیم گرم کے ساتھ کھائیں

سر درد بوجہ ضعف دماغ

برہمی بوٹی۔ بادیاں۔ خشخاش۔ جوہر مغز بز۔ ہر ایک 5 تولہ

دانہ الائچی خورد۔ کشتہ مرجان۔ کشتہ زمرد ہر ایک 1 تولہ

مصری 10 تولہ سفوف بنا کر 3۔5 گرام دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت

بیرونی طور پر امرت دھارا (ست پودینہ۔ ست اجوائن۔ کافور) کی مالش کریں فورا آرام آ جائے گا انشاء اللہ

میاں محمد احسن

شربت بزوری جدید

مغز تربوز 25 تولہ

تخم کاسنی 5 تولہ

الائچی خورد 5 تولہ

گل نیلوفر 3 تولہ

چینی 3 کلو

پانی ڈیڑھ کلو

معروف طریقے سے شربت بنائیں

20 گرام شربت 60 گرام عرق گلاب میں ملا کر پئیں

پیاس کو ختم کرکے دل کو تسکین دیتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ ابتدائی سوزاک فائدہ مند ہے

دماغ کے لیے محرک ہے۔ دمہ قلبی اور خفقان القلب کو نہایت نفع بخش ہے

میاں محمد احسن

زیرہ سفید 25 تولہ

تخم کاسنی 25 تولہ

گل نیلوفر 25 تولہ

گل گڑ ہل 10 تولہ

چینی 5 کلو

پانی اڑھائی کلو

حسب دستور شربت بنائیں

30 گرام شربت پانی میں ملا کر پئیں صبح و شام

جگر معدہ آنتوں کی سوزش ختم کر کے نظام ہضم کو نئی زندگی دیتا ہے۔ صفراوی امراض کے لیے لاجواب چیز

ہے

میاں محمد احسن

دیسی مرغ کا گوشت

دیسی مرغ کا گوشت ایک کلو پیاز آدھا کلو اور مٹھی بھر کشمش منقہ حسب ضرورت پانی ملا کر پریشر کُکر میں پکائیں خوب گل جائے تو حسب منشاء نمک گھی ملا کر بھونیں۔ 10 دن تک مکمل بطور دوائی استعمال کریں۔ سرد مزاج اور بوڑھوں کے لیے اکسیر ہے۔مایوس مریض کو ازسر نو جوان بنا دیتا ہے۔ کئی قیمتیں نسخوں اور کشتہ جات سے بدرجہ بہتر ہے

دافع قلاع

آرد تخم خرما۔ مازو سبز۔ ریوند خطائی۔ زاج سفید بریاں ہموزن تمام کا سفوف بنالیں
3۔4 رتی منہ میں رکھ کر غرارے کریں 2۔3 خوراکوں میں ہی منہ کے زخم۔ زبان اور حلق کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے
چھوٹے بچے کو کم خوراک سے کلی کرادیں

حکیم میاں محمد احسن

شوگر کے مریضوں کے لیے نسخہ خاص

اکثر و بیشتر شوگر کے مریض کثرت پیشاب۔ سرعت انزال۔ جریان۔ رقت اور مردانہ کمزوری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ جنہیں شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ اپنے اعصابی نظام کو بھی بحال رکھنا چیلنج ہوتا ہے 2 نسخے لکھتا ہوں پہلا جریان۔ سرعت۔ رقت۔ لیکوریا اور کثرت پیشاب کے لیے ہے۔

نسخہ 1

سمندر سوکھ۔ تج۔ تالمکھانہ ہر ایک ہموزن لے کر سفوف بنالیں 2۔1 ماشہ 3 ٹائم ہمراہ پانی لیں

نسخہ 2

دار چینی۔ لونگ۔ جرمل۔ خراطین۔ عقر قرحا۔ سلاجیت۔ کشتہ مرجان۔ کچلہ مدبر ہر واحد 1 تولہ۔ زعفران 6 ماشہ سفوف بنا کر 1 کیپسول کھانے کے بعد دودھ سے صبح و شام۔ مردانہ کمزوری بوجہ شوگر کے لیے اعلیٰ درجہ

کی دوا ہے

میاں محمد احسن

نمک سونچل 5 تولہ

اجوائن دیسی 20 تولہ

دونوں اشیاء کو کسی شیشے کے جار میں ڈال کر ان پر آب لیموں اس قدر ڈالیں کہ ادویہ پانی میں ڈوب جائیں۔ برتن کو گرد و غبار سے محفوظ سایہ دار جگہ پر رکھیں۔ خشک ہونے پہ دوبارہ آب لیموں سے تر کر دیں حتیٰ کہ 5 بار تر و خشک کر کے سفوف بنالیں۔ 1۔2 ماشہ کھانے کے بعد نیم گرم پانی سے لیں۔

پیٹ کے جملہ امراض کو دور کرتی ہے۔ ہاضمہ درست اور تیز کرتی ہے۔ قے اور متلی اپھارہ و پیٹ درد کے لیے اکسیر ہے۔ نہایت عمدہ دوا ہے

میاں محمد احسن

ہلیلہ سیاہ

آملہ

سنڈھ

فلفل سیاہ

فلفل دراز

نمک سیاہ

سینڈھا نمک

نمک سونچل۔۔۔۔ ہر ایک تولہ

اجوائن دیسی

شیطرج۔۔۔۔ ہر ایک 8 ماشہ

لونگ

دار چینی

دانہ الائچی کلاں۔۔۔ ہر ایک 4 ماشہ

مصطگی

جاوتری

اگر۔۔۔۔ ہر ایک 3 ماشہ

سب کا سفوف بنا کر عرق لیموں میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

2-1 گولی کھانے کے بعد پانی سے

معدے کو قوت دیتی ہے۔ ریاح ختم کرتی ہے۔ کھانے کو ہضم کرتی ہے

میاں محمد احسن

طلاؤں کے نسخے بڑے بڑے لمبے اور چیزیں ملنا ہی مشکل ہوتی ہیں۔ میں آج ایک سادہ اور بہترین رزلٹ کا حامل نسخہ لکھتا ہوں جو آپ خود بھی بنا سکتے ہیں۔ رزلٹ نہ ملے تو گلہ ضرور کریں

مغز مرغ 10 عدد

خراطین مصفی 20 گرام

روغن کنجد 100 ملی لیٹر میں ہلکی آنچ پہ جلالیں اور تیل چھان لیں 10 گرام بیر بوٹی مصفی کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔ بطور طلا استعمال کریں۔ 14 دن کے لیے کافی ہے۔ درازی پہ اچھا کام کرتا ہے

پوست انار شیریں 40 گرام جو کوب کر کے

100 گرام پانی میں 36 گھنٹے کے لیے بھگودیں اور 80 گرام روغن یاسمین میں ہلکی آنچ پہ جلالیں اور تیل چھان لیں۔ بطور طلا استعمال کریں

فربہی پہ اچھا کام کرتا ہے

میاں محمد احسن

ٹوٹی ہڈی جوڑنا

جو لوگ بد قسمتی سے یا کسی وجہ سے ہڈیوں کے ٹوٹ جانے یا سوجن میں مبتلا ہو کر چارپائی پر پڑے ہیں انکے لیے۔

اگر ہڈی ٹوٹنے کے بعد کسی ہڈی جوڑ یا سرجن سے چڑھالی گئی ہے تو اس پر مجیٹھ اور ملٹھی دونوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے سوجن اور درد رفع ہو جائے گا۔ یہی کام تخم املی اور نمک کا آمیزہ بھی سرانجام دیتا ہے۔ مغز ارنڈ۔ تل سیاہ برابر وزن پیسکر روغن کنجد میں گرم کر کے لیپ کرنے سے درد دور ہو کر شکستہ

ہڈی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ پھٹکڑی سفید ایک تولہ گھی میں بریاں کریں اور گھی نتار لیں اس میں مناسب مقدار میں میدہ اور مصری ملا کر حلوہ بنا کر چند روز استعمال کریں اور پھٹکڑی جو تہہ میں جمی ہوئی کو ٹوٹی ہڈی پر لیپ کریں انشاء اللہ ہڈی جڑ جائے گی

سلاجیت مصفی دو رتی تا چار رتی روزانہ شیر گاو سے کھانے سے ٹوٹی ہڈی جڑ جاتی ہے

گوند پیپل۔ پوست ارجن۔ نشاستہ گندم ہموزن کا سفوف دیسی گھی ملا کر چھ ماشہ ہمراہ شیر گاو بھی اکسیر ہے

برگ پیپل **21** عدد کو خوب پیس کر گڑ ملا کر **21** گولیاں بنالیں یہ تین گولیاں روزانہ نیم گرم دودھ سے کھلائیں

دیسی انڈے کی زردی اور گیرو کو گرم کر کے موچ والی جگہ پر لگائیں آرام آجائے گا

میاں محمد احسن

حب کثیر الفوائد

لونگ **100** گرام کو آب پیاز سفید میں بھگو دیں۔ پانی اتنا ہو کہ لونگ سے دو انگل اوپر۔ خشک ہونے دیں۔ جب آب پیاز خشک ہو جائے تو سفوف بنالیں

20 گرام ازراقی مدبر درآب گوار گندل و ادرک کا سفوف کر لیں ۔ لونگ اور ازراقی مدبر کا سفوف مکس کر کے **30** گرام آب دھتورہ کا چھانا دیتے جائیں اور خوب کھرل کریں

50 گرام کو کنار کا رب تیار کریں۔ سفوف بالا کو اس رب میں ملا کر کھرل کریں۔ شہد خالص کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں۔ مزید چاہیں تو ورق چاندی بطور خوبصورتی چڑھا سکتے ہیں۔ دوا تیار ہے۔ **1-1** گولی صبح

وشام کھانے کے بعد اپنے معالج کے مشورہ سے لیں۔ کوئی دعوی نہیں البتہ جو فوائد لکھوں گا ان پہ انشاءاللہ پورا اترے گا۔

دائمی نزلہ وزکام چاہے 10 سال پرانا ہو ٹھیک ہو جائے گا

پٹھوں کا درد اور جوڑوں کا درد۔ سوجن ٹھیک کرے گا

اعصابی کمزوری دور کر کے جسم کو جاندار بنائے گا

سرعت انزال اور احتلام کو رفع کرے گا

ممسک بے حد درجہ کا ہے۔ جو لوگ وقت خاص میں ٹائمنگ کا رونا روتے ہیں وہ ایک دفعہ ضرور استعمال کریں آپ کی سوچ سے زیادہ رزلٹ ملے گا۔

کمی انتشار کے لیے بھی اکثیر الاثر ہے

کوئی بھی دوا اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں

منجانب محمد احسن

حب مقوی امساکی

شنگرف 10 گرام

ہڑتال ورقیہ 10 گرام

سم الفار سفید 10 گرام

لونگ 25 گرام

دار چینی 25 گرام

جائفل 25 گرام

اذراقی مدبر 7 گرام

تخم جوز ماثل 5 گرام

زعفران 9 گرام

شمع (تریاق) 15 گرام

زرچھوہارہ 250 گرام

ترتیب و ترکیب

شنگرف ہڑتال اور سم الفار کو الگ الگ خوب کھرل کریں پھر 150 گرام شیر مدار میں کھرل کر کے بڑے سائز کی گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کریں

6 کلو نمک کی داب میں 8 گھنٹے تک پکائیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر ان سے نمک صاف کریں اور ایک عدد زرچڑا میں ملفوظ کر کے روغن زرد میں بریاں کریں

نکال کر بمع چڑا کوٹ لیں خوب باریک کریں

لونگ دارچینی جائفل کچلہ جوز ماثل کا الگ الگ سفوف بنا کر تریاق سمیت چھوہاروں میں بھر لیں اور دھاگہ سے بند کر کے آٹا گندم میں ملفوظ کریں زرا خشک ہونے پہ روغن زرد میں بریاں کر کے آٹا اتار کر 100 گرام شیر برگد میں کھرل کریں

چڑے والی دوائی اور یہ سفوف آپ میں مکس کر لیں۔ زعفران الگ عرق گلاب میں کھرل کر کے شامل کر لیں اور چنے برابر گولیاں بنالیں

فوائد

جو آپ چاہئیں کمزوریوں کو جڑوں سے ختم کر کے اعصاب میں برقی طاقت پیدا کرتی ہیں اور تحریک کو چار چاند لگاتی ہیں سردی خشکی سے جتنی کمزوریاں ہونگی چند روز میں خواب ہوں گی چہرے کی رنگت نکھر جاتی ھے مردہ رگوں کو نئی جان مہیا کرنا ان حبوب کا ادنی سا کرشمہ ھے خواہشات کی کمی اور محرومی کو کامل القوی بناتی ہیں۔ ذرا سا فحش خیال آئے تو مادہ منویہ کا اخراج ھونا شروع ھو اور دوبارہ رغبت نہ ھو اس عارضے کا قلع قمع کرتی ہیں آجکل کے دور میں جن لوگوں نے وقتی ادویات استعمال کر کر کے اپنا ستیاناس کر لیا ھو پہلے جلاب لے کر آٹھ پہر دلیہ کھا کر ان گولیوں کو استعمال کریں تو چند روز میں طبیعت میں ایک نیا جزبہ محسوس کرنے لگتے ہیں جسم کا سست رہنا گرل پڑنا چند روز میں درست ھو جاتا ھے جریان احتلام سرعت انزال ذکاوت حس کی مستند اور شافی دوا ھے عضو خاص کی لاغری کوتاہی کو مضبوطی فراہم کرتی ہیں۔ مکمل اور جامع اوصاف اکسیری کی حامل ہیں جس نے تیار کر لیں ان شاءاللہ کسی اور دوا کی ضرورت نہ ھوگی اور ہر مید ان میں فتح ھوگی شائقین طاقت اور کامل زوجیت مردانگی کو حاصل کرنیوالے حضرات استعمال کریں ان شاءاللہ مایوسی نہ ھوگی اور زندگی کے خوشگوار لمحات سے مکمل مستفید ھوں گے اور تمام شرمساریوں سے محفوظ رہیں گے۔

ایک گولی رات سوتے وقت دودھ سے کھائیں یا مناسب بدرقہ سے استعمال کریں

روغن زور کو بھی حکماء اپنے استعمال میں لا سکتے ہیں۔ نسخہ صرف خادمین طب کے لیے

میاں محمد احسن

جوڑ درد اور اترے جوڑ کو مضبوط کرنا

وان کی تازہ جڑ لے کر مٹی صاف کریں دھونا نہیں صرف صاف کرنا ہے

اسکا چھلکا اتار کر کوٹ لیں۔ چھلکے کے برابر وزن آٹا گندم ملا کر گوندھ لیں

لپری تقریباً آدھا انچ سے زائد موٹی بنا کر اس جگہ پہ لگائیں جہاں سے ہڈی ٹوٹی ہو اور اسے جوڑ دیا گیا ہے۔ یاد رکھیں ہڈی پہلے سیدھی بندھوالیں ورنہ ٹیڑھی ہی باندھ دی تو وہیں سخت ہو جائے گی۔

لپری اوپر لگا کر پٹی باندھ دیں

45 منٹ تک جوڑ بلکل سرد ہو جائے گا پھر آہستہ آہستہ گرم ہونا شروع ہو گا حتی کہ **45** منٹ بعد مریض گرمی سے اتنا تنگ آجائے گا کہ پٹی اتارنے کو دوڑے گا

لیکن پٹی **3** گھنٹہ تک رہنے دیں

اسکے بعد اتار دیں

مریض کو **45** منٹ لیٹے رہنے دیں

اسکے بعد اٹھا کر پوچھ لیں کہیں درد یا جوڑ میں سوجن نہیں رہے گی

صرف ایک ہی پٹی کرنی ہے اور کامل علاج ہے

میاں محمد احسن

تریاق دمہ

اجوائن خراسانی **2** تولہ کو شیر مدار **4** تولہ میں ملا کر **24** گھنٹے کے لیے رکھ دیں اس کے بعد خوب کھرل کر کے ایک چھوٹے برتن میں بند کریں اور **4** سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سیاہی مائل دوا تیار ہو گی

1 سے **2** رتی شہد میں ملا کر کھانے کے بعد **2** بار

دمہ کا حکمی علاج

جوکھار۔ قلمی شورہ۔ نوشادر۔ ہر ایک تولہ

سہاگہ بریاں۔ ارزاقی مدبر مکدر 2 تولہ۔ فلفل گرد 6 ماشہ۔ شیر مدار 1 پاؤ

تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں۔ کسی آہنی کڑاہی میں دودھ ڈال کر سفوف ملادیں۔ ہلکی آنچ پہ خشک کریں نیچے اتار کر ٹھنڈا کر کے سفوف باریک کر لیں۔ ہلکا ناشتہ کرواکر شہد خالص ایک چمچ میں ایک برنج ملا کر دیں

حد 5 خوراکیں مکمل کورس ہے

ضیق النفس بلغمی

زکام بگڑ جانا، کثرت استعمال بلغمی اشیاء سے سانس لینے میں تنگی ہو جاتی ہے کیونکہ پھیپھڑوں کی باریک نالیوں میں تشنج پیدا ہو کر سانس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے

کلونجی۔ خردل۔ 1۔1 حصہ تخم میتھی 2 حصہ۔ کاکڑا سنگھی 4 حصہ سفوف بنا کر 1 گرام دن میں 3 بار کھانے کے بعد

ضیق النفس / دمہ

دنیائے طب میں ربع صدی کا عرصہ گذارنے کے بعد میری طبع جویا ایک ایسے نتیجے پر پہنچی ہے کہ آدمی کی طبیعت کو آزار میں مبتلا کرنے والے اصل میں دو مستقل دھارے ہیں جنھیں بوجوہ اب تک جدا نہیں کیا گیا ہے۔ان دونوں دھاروں کو لغاتِ طب اور لغاتِ لسانیات میں بھی چند توضیحات کے ساتھ ایک دوسرے کے مترادف یا پیوستہ معنوں میں ہی قرار دیا گیا ہے۔یہ دونوں ہیں مرض اور عرض (عارضہ،معذوری) یا جدید زبان میں *Disease* اور *Condition (Ailment, Handicap* میری نجی رائے میں،جو ہے دعویٰ ہے اور ناقص بھی ہوسکتی ہے؛یہ دونوں بالکل مختلف عنوانات ہیں۔کیونکہ " ہر وہ آزار جو قابلِ علاج ہے اسے مَرَض کہا جانا چاہیے " اور " جس آزار سے آدمی کو تا حیات چھٹکارا نہیں مل سکتا،صرف طبی تدبیروں یا دواؤں کا سہارا مل سکتا ہے اور معیارِ زندگی کسی طرح سنبھالا جاسکتا ہے انھیں عَرَض کہا جانا چاہیے "۔میرے اس خیال کی بنیاد وہ فرمانِ الٰہی ہے جس میں مذکور ہے کہ " اللہ نے ہر مرض کا علاج بھی رکھا ہے "۔لاریب فیہ۔یعنی جس تکلیف کا کوئی مستقل علاج نہیں موجود ہے وہ عضوی معذوری،کمزوری یا عارضہ ہی ہے؛مرض نہیں ہے،بالکل اسی طرح جیسے لنگڑا یا لولا ہوجانا،بہرا یا اندھا ہو جانا،وغیرہ۔

کتابوں میں امراض کے تعلق سے تو باتیں بہت صاف صاف لکھی ہیں لیکن عوارض کے باب میں لوگوں کو مبینہ طور پر معلومات نہیں دی گئی ہے۔یہاں وضاحت کے لیے چند بنیادی جملے لکھ کر میں اپنے عنوان پر آؤں گا کہ مثلادل کے بیشتر اور مشہور امراض جیسے ہائی بلڈپریشر،کولیسٹرول،انجائنا وغیرہ،ذیابیطس،جوڑوں کی بیماریاں،بینائی کی خرابیاں،دمہ، جلد کے بعض حالات وغیرہ کو عوارض یا ***Conditions*** ہی میں شمار کرنا چاہیے۔کیونکہ ان تمام تکالیف میں سہولت جاتی کے وسائل اور تدبیریں تو بہت ہیں اور بڑی متنوع بھی ہیں لیکن ان سے مستقل چھٹکارے کی کوئی سبیل نہیں ہے۔ایک درمیانی معاملہ یہ بھی ہے کہ اس تقسیم کے ذیل میں کچھ مخصوص امراض کی وجہ سے بھی مذکورہ عوارض کی پیدائش ہوتی ہے جیسے گردہ کے کسی مرض سے ہائی بلڈ پریشر ہو جاتا ہے،ماحولیاتی آب و ہوا اور اشیائے خورونوش کی تبدیلیوں سے دمہ یا سانس کی تکلیفیں آجانا،غذائی بے اعتدالیوں سے خون میں چند عوارض کا داخل ہو جانا وغیرہ؛تو ایسی حالتیں " ثانوی " ہیں اور قابل علاج ہیں اس لیے انھیں زیر بحث عنوان مرض کے ذیل میں " علامتوں اور نشانیوں ***Signs*** " ***and Symptoms*** میں کیا جائے گا۔ان چند تمہیدی خیالات کے

بعد آئیے ہم ایک بہت ہی عام حالت " دمہ " کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

دمہ

دمہ کو سانس کی تنگی،ضیق النفس،دم پھولنا،استھما *Asthma*

بھی کہا جاتا ہے۔(پیش نظر رہے کہ اس مضمون میں دل کی بمارا **cardiac asthma**بیماری کے سبب پیش آنے والا دمہ موضوع نہیں ہے۔

دمہ اصل میں ایک کہنہ تکلیف یا عارضہ کا نام ہے جو اعضائے تنفس کو متواتر متاثر کرتا رہتا ہے۔پھیپھڑے کی باریک ہوائی نالیوں اور ان کے عضلات **Smooth muscles**) میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے اور سانس تنگی سے آتا ہے۔یہ عارضہ اکثر دورہ کے ساتھ ہوتا ہے۔طب میں اس کی دو قسمیں شمار کی گئی ہیں ایک خشک اور دوسرا مرطوب۔خشک میں صرف ہوا کی نالیوں میں اور عضلاتِ تنفس میں تشنج ہوتا ہے جس سے سانس لینے میں دشورای ہوتی ہے۔مرطوب دمہ میں علاوہ تشنج کے ہوائی نالیوں میں بلغم بھی جمع ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے۔اس عرض

میں ہر شخص بیش یا کم مختلف انداز سے متاثر ہوتا ہے۔
عمرکی بھی کوئی خاص قید نہیں ہے البتہ ' بالکل نوعمر '
بچوں میں یہ حالت نسبتاکم دیکھنے میں آتی ہے۔
دم گھٹ گھٹ کر اور بسا اوقات آواز کے ساتھ آتا ہے۔کھانسی
بھی زیادہ ہو سکتی ہے۔بولنے میں دشواری ہوتی ہے۔روزانہ
کے معمولات کی انجام دہی نہیں ہو پاتی۔بچوں کا اسکول اور
کھیل کود بھی اس سے متاثر ہوتا ہے۔دورہ سے وقفہ کی
حالت میں مریض (عریض پڑھیے) بالکل تندرست معلوم پڑتا
ہے اور اسے کوئی تکلیف نہیں رہتی۔ہر شخص میں دمہ کی
حالت ابھرنے کی الگ الگ وجوہات ہیں۔دمہ کی حالت جن
عوامل سے ابھرتی ہے وہ تین طرح کے ہیں:خارجی *Extrinsic* ،
داخلی *Intrinsic* دونوں *Mixed*
خارجی عوامل میں پھولوں کا موسم،مرطوب ہوا،سگریٹ کا
دھواں،دھول دھپا اور عطریات،اسپرے و خوشبو،گھریلو یا پالتو
جانوروں کے بال و پر سے جھڑنے والے حصے،وغیرہ شامل
ہیں،زیادہ تر ان کی ' الرجی ' کی وجہ سے دمہ ہوتا ہے۔داخلی
عوامل میں اکثر ایسے ہیں کہ الرجی ان کی ذمہ دار نہیں ہے
مثلاچھڑکاؤ کے وقت کیمیکل گیسیں یا سگریٹ کا دھواں

سانس کے ذریعہ اندر آجانا،صاف صفائی میں استعمال ہونے والے کیمیائی مادّے،ایسپرین کی گولیاں،سینے کے بعض امراض،معدہ سے حموصت کا غذا کی نالی میں داخل ہونا (GERD یا ذہنی تناؤ،بہت زیادہ ہنسنا،کسرت کرنا،مرطوب یا ٹھنڈی ہوا،کھانے کی چیزوں میں شامل رنگ یا کیمیائی مادّے، وغیرہ وغیرہ۔مکسڈ (دونوں) طرح کے عوامل میں خارجی و داخلی دونوں عوامل مل جل کر متاثر کرتے ہیں۔یہ صلاح دی جاتی ہے کہ جس شخص کو جس عامل عوامل کی وجہ سے دمہ کا دورہ پڑا کرتا ہے اسے اس / ان سے دور رہنا چاہیے۔
بعض اصحاب دمہ کی تقسیم احوال یا اوقاتِ دورہ کے مطابق بھی کرتے ہیں جیسے شبانہ دمہ (Nocturnal یعنی نصف شب کے وقت پیش آنے والا۔برانکیئل (bronchial دمہ شعبی جو اکثر الرجی سے ہوتا ہے۔☆موسمی دمہ جو موسم کی تبدیلیوں اور پھولوں کی پیدائش یا گھاس اگنے وغیرہ سے لاحق ہوتا ہے۔کسرتی دمہ جو ورزش کی زیادتی سے ہوتا ہے۔ ☆پیشہ وارانہ دمہ جو صنعتی یا کیمیائی کارخانوں میں کام کرنے والے افراد کو ہوا کرتا ہے۔وغیرہ۔
دمہ سے بچاؤ کی تدبیریں

چھ مخصوص نکات دئیے جاتے ہیں۔
کسی بھی پرانی تکلیف کا احساس ہو تو فوری علاج کروائیں۔
ہمیشہ اپنی سانس کی رفتار پر دھیان دیں اور اسے طبعی
رکھنے کی کوشش کریں۔☆اپنے معمولات کو پورے طور پر اور
انہماک کے ساتھ جاری رکھیں،ورزش بھی۔☆جب بھی دمہ
کی کیفیت محسوس کریں تو فوری طور سے اس کے ازالے
کی تدبیر و ترکیب اپنائیں تاکہ اسپتال یا ایمرجنسی سے دور
رہ سکیں۔دوائیں معالج کے مشورے کے مطابق لینے میں
غفلت نہ کریں اور حسب کیفیت کم سے کم دوا اور کم سے
کم ڈوز کی عادت رکھیں تاکہ سائیڈ افیکٹ سے محفوظ رہیں۔

علاج

جیسا کہ اوّلاً ہی ذکر کیا گیا ہے کہ عارضوں کو محض ایک
اچھی کوالیٹی آف لائف مہیا کرنے تک ہی سہارا دیا جا سکتا
ہے،ان کا کوئی حتمی علاج ممکن نہیں ہے۔علاوہ اس بات کے
کہ یہ عارضہ کسی مرض کی علامت کے طور پر ابھرا ہو۔اس
لیے دمہ کے علاج کی بابت بھی یہی اصول ہوگا کہ علامات
کی تخفیف کے لیے ہر ممکن قدم اٹھایا جانا چاہیے اور سانس
کی باریک نالیوں میں التہاب و بلغم کی پیدائش کو روکنے کے
بھی جتن کرنا چاہیے۔اس طرح علاج کے دو اہم شعبے بنتے
ہیں؛یعنی علامات ظاہر ہوں تو دمہ کو فوری کنٹرول کرنے کے

لیے دوائیں ہونی چاہئیں اور دوسرا یہ کہ طویل عرصہ تک کنٹرول کرنے والی اور دورہ کو روکنے والی دوائیں استعمال کرنا چاہیے۔جدید علاج پر گفتگو سے قبل آئیے اس پر بھی کچھ دقیقہ غور کرلیں کہ ماضی میں اطبا دمہ کے دوروں کے وقت کیا قدم اٹھایا کرتے تھے۔

طب میں دو طرح کی دوائیں بذریعہ دہن استعمال کراتے تھے جن میں ایک لعوق کہلاتی ہیں یعنی ' چاٹنے والی دوائیں ' اور دوسری شربت یعنی پینے والی دوائیں۔جب دمہ خشک ہوتا تھا تو اطبا عموماً شربت دیا کرتے تھے اور گاہے گاہے لعوق کا بھی اضافہ کرتے تھے۔شربتوں کا نسخہ عام طور سے جن دواؤں کی شمولیت سے بنتا تھا ان میں عناب،خشخاش، پوست خشخاش،بنفشہ،تخم کاہو،شہد،نمک،وغیرہ شامل ہوتے تھے جبکہ بلغمی یا مرطوب دمہ کے نسخوں میں لعوق تیار کر کے دیتے تھے۔ان میں گاؤزباں،عناب،سپستاں،اصل السوس،پرسیاؤشاں،بیخ بادیاں،زوفا،کتاں جیسی مجرب دوائیں شامل ہوتی تھیں جو مخرج و منفثِ بلغم ہیں۔ان دواؤں کے بخور یا دھونی کا بھی *Benzoin* کے علاوہ لوبان (بینزوئین اہتمام کر کے بلغم کو رقیق کرنے کی کوشش اسی دور کی دین ہے۔جدید طب میں فوری اثر کرنے والی دواؤں میں شعب (

سانس کی باریک نالیوں) کو کشادہ کرنے والی دوائیں یعنی
Bronchodilators دیتے ہیں اور ساتھ ہی بلغمی ترشح اور
اجتماع کو روکنے کے لیے اور التہاب کو کم کرنے کے لیے
Steroids اضافہ کیے جاتے ہیں۔یہ دوائیں کئی قسم کی ہوتی
ہیں اور گولیوں،شربت،انجکشن یا سڑکنے والی شکلوں میں
ملتی ہیں۔

طویل عرصہ تک دوروں سے محفوظ رکھنے والی دوائیں بھی
الگ الگ قسم کی ملتی ہیں اور روزانہ ہی ایک متعینہ ڈوز میں
انھیں لینا لازمی ہوتا ہے۔

کبھی کبھار دونوں قسم کی دواؤں کو ایک ساتھ بھی لینا
لازمی ہوتا ہے۔مگر اصولی صلاح یہ دی جاتی ہے کہ جس فرد
کو دمہ کا عارضہ لاحق ہوا ہے اسے اپنا دمہ اچھی طرح سے
سمجھ لینا چاہیے اور اپنے معالج پر پورا اعتماد رکھ کر اس کی
ہدایات پر برابر عمل کرنا چاہیے۔ہو سکتا ہے کہ کنٹرول کو کچھ
وقت درکار ہو۔مگر کسی دوسرے فرد کے دمے کو اپنے جیسا
دمہ اور اس کے جاری علاج کو اپنے لیے بھی مناسب سمجھنا
ایک بڑی غلطی ہو سکتی ہے۔جو عموما دیکھنے کو ملتی ہے۔
دمہ کے خارجی اور داخلی عوامل پر برابر نظر رکھنے سے
بھی آپ بیشتر اوقات اس عارضہ سے محفوظ رہ سکتے ہیں

میں ایک علاج لکھتا ہوں کسی بھی طبیب سے بنوا کر استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

گائے کا دودھ **4** کلو میں سم الفار **2** تولہ باریک غبار بنا کر ڈال دیں اس میں ایک تازہ دیسی انڈہ ڈال کر ہلکی آنچ

پر پکائیں انڈے کو وقفے وقفے ہلاتے رہیں۔ جب دودھ ڈیڑھ کلو
رہ جائے تو نیچے اتار کر انڈے کا چھلکا اور سفیدی دفن کر دیں۔ صرف زردی کو چھاوں میں خشک کر کے
سفوف بنالیں

خوراک

1چاول پان کے پتہ میں رکھ کر دیں
4خوراکیں کافی ہیں۔ دمہ ختم بلکل۔ دودھ گھی خوب کھائیں۔
جوڑ درد بھی ٹھیک ہو جائے گا
قوت باہ میں بے حد اضافہ ہو گا
اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں

حیاز محمد احسن

کچلہ مدبر 14گرام
لونگ 14گرام
جائفل 14گرام
جلوتری 14گرام
عقر قرحا 14گرام
دار چینی 14گرام

تخم جوزماثل 6 گرام

زعفران 6 گرام

شنگرف 6 گرام

افیون 4 گرام

پہلے شنگرف کا تیار کر کے رکھ لیں

شنگرف 20 گرام کو مالکنگنی اور بھلاواں 100-100 گرام اور روغن کنجد 200 گرام

مٹی کی ہانڈی میں بند کر کے 7-8 گھنٹے چولہے کی آگ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر پیس لیں

باقی اشیا کا سفوف بنا کر چنے برابر گولیاں بنا لیں

1 گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے کھالیں۔ وقت خاص کی طوالت کے لیے ایک بہترین مرکب

ہے

اعلی درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے

میاں محمد احسن

نوجیون شربت / تحفہ کی خون

سماق دانہ

گل انار

مازو سبز

ہلیلہ

بلیلہ

آملہ

سعد کوفی

صعتر فارسی

اجوائن دیسی

تیز پات۔۔۔۔۔ہر ایک 50 گرام

پتری فولاد 150 گرام

ٹینکچر نکسوامیکا 40 گرام

کندر 30 گرام

زعفران 3 گرام

کشمش سوا کلو

پانی 5 کلو

چینی 5 کلو

ترکیب و ترتیب

پتری فولاد۔ ٹینکچر۔ کندر۔ زعفران کے علاوہ باقی ادویہ نیم کوفتہ کرکے 3 دن کے لیے پانی میں بھگو دیں۔ 3 دن بعد جوش دیں۔ جب پانی 3 کلو رہ جائے تو مل چھان لیں۔ چینی ملا کر شربت تیار کر لیں زعفران اور کندر عرق گلاب حسب ضرورت میں کھرل کر کے شامل کریں۔ ٹھنڈا ہونے پہ آئے تو پتری

فولاد اور نکسوامیکا ٹینکچر شامل کریں

3 گرام ست لوبان شامل کر کے محفوظ کر لیں

خوراک

1-1 چمچ صبح و شام کھانے کے بعد دودھ میں ملا کر پئیں۔

فوائد

جسم میں خون کی کمی چاہے جس وجہ سے بھی ہو (۔ پیچش۔ اسہال۔ بدہضمی و قبض سستی و کاہلی

رنج و غم اور فکر و تردد میں مبتلا رہنا۔ کثرت محنت دماغی۔ کثرت مجامعت و جلق وغیرہ

جریان منی۔ عورتوں میں سیلان رحم کثرت حیض

ان عوارض کی وجہ سے کمزوری اور خون کی کمی کو دور کرتا ہے

کے لیے لاجواب ٹانک ہے۔ چند دن کے استعمال سے مردہ جسم **secondary anaemia** جس

تازہ

اور چہرہ لال ہو جاتا ہے۔

غذا کو ہضم کرتا ہے بھوک بڑھاتا ہے۔ بوڑھا جوان اور کمزور نوجوان تصور کرتا ہے

آنکھوں اور ناخن کی سفیدی ختم کرتا ہے

دل کی دھڑکن۔ اٹھتے وقت سر چکرانا۔ طبیعت کی سستی اور نڈھالی جیسے مسائل کو ٹھیک کرتا ہے

خون کی کمی کو پورا کرنے کے لیے اسکے مد مقابل کوئی شربت نہ ہو گا۔ محرک قلب، عضلات جگر

میاں محمد احسن

تریاق بدن النساء

ایلوا۔ مر مکی۔ زعفران کشمیری مکد 1 تولہ۔ کچلہ مدبر 3 ماشہ۔ کشتہ چاندی 1 ماشہ

تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے بقدر 1 رتی گولیاں بنالیں

1۔2 گولی ہمراہ عرق سونف۔ عرق مکو 5۔5 تولہ شہد ملا کر دیں

بے قاعدگی حیض۔ درد رحم۔ ہسٹیریا۔ درد کمر۔ اعضاء شکنی۔ قبض کے لیے استعمال کریں

کشتہ چاندی شنگرف والا

برادہ چاندی 1 تولہ

شنگرف رومی 2 تولہ

خس برنج 3 کلو

شنگرف کو آب ادرک 50 گرام میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔

ایک مٹی کی کٹالی میں آدھی شنگرف نیچے اور آدھی اوپر بچھا کر درمیان میں برادہ چاندی رکھ دیں اور ایک عدد رس لیموں اوپر نچوڑ دیں۔ گلحکمت کریں جب خشک ہو جائے تو دوبارا گلحکمت کریں یعنی دوبار گلحکمت کریں خشک ہونے پر چھلکا مونجی یعنی پھک 3 کلو تندور میں بچھا کر درمیان میں کٹالی رکھ کر ایک کوئلہ سے آگ دیں جب سارا چھلکا مونجی جل کر راکھ ہو جائے تو سرد ہونے پہ کٹالی نکال لیں

کھرل کر کے محفوظ رکھیں

خوراک

صرف ایک رتی مسکہ گاؤ میں رکھ کر

سال بھر میں سات دن سات خوراکیں کافی ہے

اس کے ساتھ دودھ گھی اور مرغن غذا ضرور استعمال کریں۔

نامردی کو ختم کرتا ہے صالح خون پیدا کرتا ہے

اعصابی کمزوری، پٹھوں میں درد کھچاؤ دور کرتا ہے۔ رنگت کو سرخ کرتا ہے۔ کھایا پیا خوب ہضم ہو کر جزو بدن بنتا ہے

بے شک یہ ایک شاندار و کامل دوا ہے

میاں محمد احسن

معجون جوانی

موصلی سفید 50 گرام

خولنجاں 50 گرام

اسگندھ 50 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

مغز پنبہ دانہ 40 گرام

عقر قرحا 20 گرام،

تخم کونچ 20 گرام،

گوند کیکر بریاں 20 گرام

شقاقل مصری 20 گرام

ستاور 20 گرام

تالمکھانہ 20 گرام

ثعلب پنجہ 20 گرام

تخم اوٹنگن 20 گرام

گوکھرو مدبر 20 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

زنجبیل 20 گرام

الائچی خورد 15 گرام

انڈے کی زردیاں 20 عدد

زعفران 14 گرام

شہد خالص 1200 گرام

ترکیب تیاری

عید الفطر پہ تیار کی تھی شاندار خصوصیات کی حامل ہونے پہ آج پھر دوبارہ تیار کی ہے

تمام ادویات کو باریک سفوف کر لیں سفوف کر کے

روغن زرد میں چرب کریں زعفران الگ عرق کیوڑہ میں کھرل کر کے شامل کریں۔ شہد میں ملا کر خوب اچھی طرح مکس کر لیں معجون جوانی تیار ہے

مقدار خوراک

5 گرام صبح وشام نہار منہ ہمراہ نیم گرم آدھا کلو دودھ، صرف پندرہ یوم

فوائد

جوانی، طاقت، فٹنس کے متلاشی حضرات کیلئے ہے۔۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ:۔

عام جسمانی واعصابی اور مردانہ کمزوری ختم کرتا ھے۔

عضو مخصوص کی لاغری ڈھیلا پن شہوت کی کمی دور کرتا ھے۔ انتشار تناو سختی بے مثال۔

سرعتِ انزال کا خاتمہ۔

امساک بے تحاشہ پیدا کرتا ھے۔

ذیابیطیس شوگر کی وجہ سے ھونے والی پٹھوں کی کمزوری اور قوت باہ کی کمی دور۔

جسم سے سستی نقاہت تھکاوٹ کا خاتمہ۔

یہ معجون بالکل ناکارہ کمزور مردوں کے لئے مژدہ حیات ہے۔ ہر قسم کی بے اعتدالیوں کے زمانے کی کمزوریوں کی رفع کرتی ہے۔ مشت زنی اور کثرت جماع کے نتیجہ میں ھونے والی نامردی کا مکمل علاج ھے۔ خون اور مادہ تولید کی پیدائش کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ کے لئے مجرب ہے۔

اس کے استعمال سے

جلد بڑھاپا نہیں آئے گا۔ نظر مضبوط ہوگی،

اعصابی کمزوری ختم ہو جائے گی۔

کبھی جسمانی طاقت ختم نہیں ہوگی اور نہ جسم میں لرزہ (رعشہ) آئے گا۔

گھٹنے، جوڑ، پٹھے، دل ودماغ طاقت ور ھو جائیں گے۔ جوانی کی غلط کاریوں کی وجہ سے تمام پیدا شدہ نقائص اور کمزوری کا بہترین علاج ہے اعضائے رئیسہ وشریفہ کے تمام افعال درست ہو جاتے ہیں مادہ تولید کی پیدائش

بڑھ

جاتی ہے اور رقت دور ہو جاتی ہے اگر استعمال سے پہلے مریض اللہ سے نیت کے ساتھ توبہ کر کے یقین و اعتماد کے ساتھ معجون جوانی باقاعدہ پرہیز کے ساتھ جاری رکھے تو آہستہ آہستہ جوانی کے ولولے اور مسرت و شادمانی کے جذبات اپنے اندر موجود پاتا ہے

میاں محمد احسن

شربت صدری

انجیر خشک۔ پرسیاشاں۔ برگ اڑوسہ خشک۔ زوفائے خشک۔ پوست خشخاش۔ تخم خشخاش ہر ایک 3 تولہ
گل بنفشہ۔ تخم خبازی۔ تخم کتان۔ تخم کنوچہ۔ تخم میتھی۔ تخم خطمی ہر ایک 2 تولہ
سپستان کلاں۔ مویز منقی۔ اصل السوس مقشر ہر ایک 5 تولہ
گل نیلوفر 1 تولہ۔ بہدانہ 6 ماشہ مصری 4 کلو
ادویہ کو رات بھر 3 کلو گرم پانی بھگو کر رکھیں
صبح 15۔20 منٹ درمیانی آگ پہ گرم کر کے مل چھان لیں مصری ملا کر قوام تیار کریں
2 گرام ست لوبان شامل کر کے محفوظ کر لیں
1 چمچ نیم گرم پانی میں ملا کر 3 بار پئیں
بچوں کو 5 سے 10 قطرے نیم گرم عرق بادیان میں ملا کر دیں
شربت سینہ اور حلق سے نزلہ کو گرنے سے روکتا ہے
بلغم کو پتلا کر کے اخراج کرتا ہے۔ بلغمی دمہ اور کھانسی کے لیے لاجواب ہے

سخت سے سخت اور پرانی سے پرانی کھانسی بھی چند روز میں ٹھیک کر دیتا ہے

بچوں بوڑھوں کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

ادویات کی تاثیر

اُن ادویات کی تفصیل جو اپنی خاص تاثیر کے لحاظ سے موسوم ہیں۔ یعنی اپنی تاثیر کے لحاظ سے اطباء کی مخصوص اصطلاح میں اور روزانہ محاورہ میں اپنے تاثیری نام سے پکاری جاتی ہیں۔

اکال (عضو کو کھا جانے والی)

وہ دوا جو اپنی قوتِ مُحللہ سے ہر عضو کو فنا کر دیتی ہے اور گوشت کو کھا جاتی ہے مثلاً زنگار، انزروت، لائی، نمک اشنان چُوک، سیندور، سیپ سوختہ، توتیہ، مُرداسنگ، نورہ (چونا)، مِس سوختہ۔۔۔۔

جاذب (کھینچنے والی)

اپنی گرمی اور لطافت کی وجہ سے غلیظ رطوبت کو ایسی جگہ کھینچ لاتی ہے جہاں سے مادہ بہہ کر آسانی سے نکل جائے جیسے اُود بلاؤ کے خصیے، مینڈک، نیولہ، کیکڑا (سرطان)، گندہ بیروزہ، لبسن، بہتواڑ، غاریقون، کوڑی اور گھونگے کا گوشت۔

جالی (جلا اور پاک کرنے والی)

جلد کی سطح سے میل اور رطوبت کو چھیل کر پاک اور صاف کر دیتی ہے جیسے شہد، شورہ، نمک، مصری، ہڑتال، نک چھکنی، نوشادر، پھٹکڑی، کنگی، عاقر قرحا، مسور (عدس)، لہسن، کبوتر کی بیٹ، بلسان کے بیج، بنفشہ کی جڑ، کفِ دریا یعنی سمندر کی جھاگ، انزروت، چیتا ہلدی، باؤچی، رائی، خولنجان

جامد (جمادینے والی)

پتلی خلطوں کو گاڑھا اور سخت کر کے جما دیتی ہے جیسے کہربا، کتیرا، نشاستہ، گیرو گل ملتانی، صمغ عربی، اجوائن خراسانی، شیر برگد

حالق-حلاق (بالوں کو اڑانے والی)

بالوں کو کمزور کر کے اڑا دیتی ہے مثلاً نورہ (چونا)، ہڑتال سفید اور راکھ۔۔

حکاک-ممکک (کھجلی پیدا کرنے والی)

اپنی گرمی اور تیزی کی وجہ سے گاڑھی خلطوں کو مساموں کی طرف کھینچتی اور خراش کی وجہ سے کھجلی پیدا کرتی ہے مثلاً اگلن، جل بیل، (لئو کڑی)، بچھو گھاس، مشک دانہ، اروی کے پتے، بھنڈی کے پتے

دابق (چپکنے والی)

لیس کی وجہ سے جسم سے چپک جاتے ہے جیسے صمغ عربی، شہد، سریش، لاکھ

دافع خمار (نشہ دور کرنے والی)

تبخیر کو روک کر نشہ کو دور کر دیتی ہے جیسے املی، آلو بخارہ، گلاب کا پھول سونگھنا، کھٹا انار، عرق لیموں، عرق گلاب، شربت قند، تمام ترشیاں اور چھینک لانے والی ادویہ

رادع-مخالف جاذب (لوٹا دینے والی)

سرد اور قابض ہونے کی وجہ سے مواد کو عضوماؤف پر گرنے سے روکتی ہے جیسے مکو، اسپغول، گلنار، چھالیا، دھنیا، خطمی، گلِ مختوم، السی، ملتانی مٹی، گیرو، املتاس، گوگل، ریٹھا، گلِ ارمنی، کلونجی، کالی زیری کچلے کا لیپ، سرکہ، صندل، سماق، پوست، رسوت

عاصر (نچوڑنے والی)

قوت قابضہ اور کثیلے پن کی وجہ سے عضو کو سمیٹتی ہے اور پتلی رطوبت کو نچوڑتی ہے جیسے تخم املی، ہرڑ، آملہ، ببول کی پھلی، انار کے چھلکے، جامن کی گٹھلی کا چھلکا

غسال (دھونے والی)

اخلاط کو سطح عضو سے دھودیتی ہے۔ اس کا سیال ہونا ضروری ہے جیسے نیم گرم پانی، آش جو، ماء العسل (شہد میں ملا ہوا پانی

قاتل (مارنے والی)

اپنی ضد اور مخالفت کی وجہ سے ہر سہ ارواح کو فنا کر دیتی ہے جیسے افیون، فرفیون، بیش، سنکھیا، ہیرا، پارہ، شیر کی مونچھ کے بال، کچلہ، دھتورہ، ہڑتال وغیرہ

قاتل دیدان (پیٹ کے کیڑے مارنے والی)

ورمیسائیڈ۔۔ برگ شریفہ سبز، بابڑنگ کابلی، پودینہ کوہی، زوفائے خشک، پلاس پاپڑا، پوست بیخ انار، شفتالو کے پتے، صابن دیسی، درمنہ ترکی، تر

قابض (ایسٹر نجنٹ۔سکیڑنے والی، بند کرنے والی)

بوجہ بوجھل ہونے یا خشک ہونے کے عضو کو کھینچتی اور اس کی نالیوں اور مواد کو روکتی ہے جیسے ترنج، سنگدانہ مرغ، جُفت بلوط، پستہ کا چھلکا، زرشک، تخم مورد (حب آلاس)، باقلا، ترمس، بنسلوچن، دم الاخوین، گلنار، سُماق، مسور، بارتنگ، جراکس (اذخر)، جامن کی گٹھلی، چنا، چاول، مائیں، مازو، افیون، مصطگی، کنوچہ بریاں

قاشر (چھلکا اُتارنے والی)

وہ دوا جو جلا کی زیادتی کی وجہ سے عضو کے فاصد مواد کو دور کرتی اور چھلکا اُتارتی ہے مثلاً کٹھ (قسط)، زراوند، جو بریاں، کالے تل، خشخاش۔ چھیپ اور جھائیں کو رفع کرنے کو جو دوائیں مستعمل ہیں وہ قاشر ہیں۔

کاوی (کاسٹک۔داغ دینے والی)

وہ دوا، جو اپنی تیزی اور سوزش کے سبب سطح جراحات کی جلد کو جلا دیتی ہے اور داغ ڈال دیتی ہے مثلاً سفیدہ، ادرک، لہسن، تیزاب، رائی، بلاوں، آن بجھا چونا

کاسر ایاح۔(کارمی نیٹیو۔ریح کو توڑنے والی)

وہ دوا، جو اپنی قوتِ حرارت سے ریاح غلیظ کو رقیق کر کے دفع کرے مثلاً سداب (تلی کے بیج)، ادرک، سونٹھ، نمک سیاہ، بیج کرفس، جلوترمی،

سونف، پودینہ، اجوائن، ہلکو، چوکا (ترشہ)، تج، سیاہ مرچ، نوشادر، زرنباد، رائی، ہرڑ کا مربہ، زیرہ

لاذع۔اری ٹینٹ (خراش کرنے والی)

وہ دوا جو بوجہ شدت گرمی و تیزی و قوتِ نفوذ کے عضو میں سوزش اور خراش پیدا کر لیتی ہے مثلاً سرکہ، لیموں، نمک شور، رائی، جامن کا تیزاب۔

لازج۔ (چپکنے والی)

بوجہ خشکی و لیس کے عضو سے جدا نہ ہو جیسے خبازی، بعض اقسام کی مچھلی، مسور، چاول، موگرہ، گوند وغیرہ۔

حابس دم۔ اسٹپٹک (خون بہنے اور خون منہ سے آنے اور خونی دستوں کو بند کرنے والی)

بوجہ اپنی خشکی اور رگوں میں سدہ پیدا کر کے اندرونی زخموں میں کھرونڈ لا کر خون جاری ہونے کو بند کرنے والی جیسے شادنج عدسی، مصطگی، خشک دھنیا، زرشک، دم الاخوین، رسوت، کافور، بیخ انجبار، گلِ مختوم، سنگ جراح، گیرو، جفت بلوط، سرمہ بارتنگ، کہربا، پتنگ لکڑ، نشاستہ، اجوائن خراسانی، گلنار، کندر، کتھ، غاریقون، مازو ریشہ و برگ، چھوٹی پیپل، کنگھی، گلِ ارمنی، جوز السرو، مقل (خونی بواسیر کے لیے)۔

مبرد (ریفریجنٹ) (سردی پہنچانے والی)

وہ دوا جو خود سرد ہونے کی وجہ سے سردی بخشتی ہے جیسے صندل، کاہو، نیلوفر، گڑھل کے پھول، خوشبودار مٹی، آلو بخارہ، افیون، کاسنی۔

مبہی (افروڈیزیک) قوتِ باہ پیدا کرنے والی غذا یا دوا۔

تخم ترب، موصلی، سنبھل، مشک، موتی، عنبر، سونٹھ، کھجور، چھوہارا، تیتر، بٹیر، مرغ، بیضہ نیم برشت، ماہی، روبیان، تخم کونچ، انگور، تخم گاجر، سیاہ تل، جلوتری، شلغم، گوشت بکری، کتیرا، دار چینی، مغز بادام، مغز اخروٹ، مغز چلغوزہ، باقلا، فندق، پنیر مایا شتر، بہمن سفید، جند بید ستر، خصیۃ الثعلب، کلنجبین (خولنجان)، ترنج،

کٹھ (قسط)، چنا، لوبیا، سقنقور، ستارو، گوکھرو، بہمن سُرخ، بہمن سفید، موصلی سفید، موصلی سیاہ، تودری زرد، تودری سفید، کھوپرا، تخم پیاز وغیرہ

مجفف۔ (ڈیسیکیٹیو) (خشکی کرنے والی)

وہ دوا جو بوجہ خشک ہونے کے عضاء کی رطوبت کو خشک کر لیتی ہے جیسا کہ برگ مدار، سندرس، کاغذ سوختہ، ٹاٹ سوختہ، چھالیہ، کتھ، پھٹکڑی، جلی ہوئی سیپی، چھوہارے کی گٹھلی جلی ہوئی، انزروت (لائی)، مُردار سنگ، ایلوا، سنگ جراحت، پوست انار، پارہ، چونا بجھا ہوا، توتیا وغیرہ

مجمد (جما دینے والی)

وہ دوا جو اپنی سردی اور قوتِ قبض کے اثر سے خلطوں اور رطوبتوں کو بستہ کر دیتی ہے مثلاً گوند کتیرا، نشاستہ، اجوائن خراسانی، گیرو، موم، صمغ عربی، لہسوڑا وغیرہ۔

محرق (کروسیو) جلانے والی

وہ دوا جو اپنی قوتِ نفوذ و قوی گرمی کی وجہ سے عضو کی رطوبت کو فنا کر دیتی ہے۔ مثلاً نمک، شورہ، گندھک، تیزاب گندھک، ہڑتال، فرفیون، زنگار، توتیا، چونا (نورہ)، آگ، مدار کا دودھ، بیگ وغیرہ

مخلمات رویہ (پریشان خوب دکھانے والی)

وہ دوا جو اپنی قوتِ تخیل کے ذریعے دماغ کو پریشان کرتی ہے اور نیند میں متوحش خواب دکھائی دیتے جیسے شراب کی کثرت، کچا پیاز، آلو، بینگن، گندنا، باقلا، لوبیا، گوبھی، مسور وغیرہ۔۔۔

محلل (ریزالونٹ) (تحلیل کرنے والی)

وہ دوا جو اپنی قوتِ تحلیل اور حرارت کے باعث عضو کی لیسدار اخلاط کو بخارات بنا کر فنا کر دیتی ہے جیسے زراوند (دونا مراد)(مرزنجوش)(جند بید ستر)، ناخونہ، (اکلیل الملک)، برگ چنبیلی، نرگس بستانی۔ بھنوانس یعنی دھوئیں کی سیاہی، بابونہ، خطمی، عنبر بید، سداب، مقل، کسوندی، بیخ بر، پرسیاوشاں، گتہ لادن (لاذن)، السی، ہلدی، مکو، افسنتین رومی، برگ جھاؤ، پودینہ کوہی، کریلہ، اشق، پیاز، کیکڑا، سویہ یعنی شبت، انجیر، زعفران، مکو سبز وغیرہ۔

محمر (روبیفیسنٹ)(سرخ کر دینے والی)

وہ دوا جو بوجہ گرمی اور قوتِ جاذبہ خون کو عضو کی طرف کھینچ لاتی ہے اور عضو کو سرخ کر دیتی ہے۔ چال موگرا، رائی، پودینہ، گلِ لالہ، نارنگی کے چھلکے، چھڑیلہ، بالچھڑ، جرانکس (اذخر)، دار چینی، زعفران، حسن یوسف، ہینگ وغیرہ

مخدر (انستھیٹک)(بے حس کر دینے والی)

وہ دوا جو قوتِ قبض اور سردی و خشکی کے باعث مسامات و مجاری کو کثیف کر کے روح نفسانی کے نفوذ کو روک دیتی ہے اور عضو کو بے حس کر دیتی ہے جیسے افیون، اسپند، کچلہ، برگ تمباکو، تخم تمباکو، کندر، شوکران، لونگ، دھتورہ، اجوائن خراسانی، کاکنج، لفاح، کوکین وغیرہ۔

مخرجات جنین و مشیمہ (بچہ کو ماں کے پیٹ سے نکالنے والی دوائیں)

ان ادویہ سے عضلات رحم کو تحریک ہوتی ہے اور اس سے بچہ کی پیدائش میں مدد ملتی ہے۔ یہ ادویہ رحم کو سکیڑ کر حمل کو قبل از وقت ساقط کر دیتی ہیں اس لیے اس کو مسقطات حمل بھی کہتے ہیں مثلاً زراوند، السی،

اہل، بنڈال، بوزیدان، کنکی، فرفیون، رتن جوت، (حولا) کلونجی کو پیس کر پینا، بول کی جڑ، املتاس کے چھلکے کو جوش دے کر پینا، تیز مسہلات، روغن بید انجیر، کونین، ارگٹ وغیرہ

مخشن (کھردراپن پیدا کرنے والی)

وہ دوا جو اپنی قوتِ قبض و خشکی کے عضو کو ظاہری سطح کو کھردرا کر دیتی ہے مثلاً اکلیل الملک، رائی، آملہ، جامن کی گٹھلی تخم املی وغیرہ

مدر بول (ڈایوریٹک۔پیشاب لانے والی)

گرمی یا سردی کی وجہ سے پیشاب کی راہ سے مادہ کو رفع کرتی ہے، جیسے تخم کھیرا، ککڑی، خربزہ، گل خیرہ، تخم کاسنی، کاکنج، تخم چولائی، تخم خرفہ، لوکی کا پانی، کھیرے کا پانی، تربوز کا پانی، کاسنی کے بیج، آش جو، عرق لیموں، شورہ، گوکھرو وغیرہ مدارات سرد کہلاتی ہیں۔ تخم گاجر، پرسیاؤشاں، بالچھڑ، املتاس، انیسون، شبت، تخم کرفس، سونف، کباب چینی، زعفران، برنجاسف، تج، خشک زوفا، تتلی (سداب)، تگر، اجمود (کرفس)، اجوائن دیسی، تخم خبازی، پودینہ، دوقو، کلونجی، اگر، بلسان وغیرہ کو مدارات گرم کہا جاتا ہے۔

مدر حیض (ایمینا گوگ۔حیض کو جاری کرنے والی)

اپنی لطافت اور گرمی کی وجہ سے خون بستہ کو معتدل کر کے پگھلا کر نکال دیتی ہے۔ اگر کم آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے بشرطیکہ حیض کی کمی کا سبب خون کی کمی نہ ہو۔ ان کو حیض کے دنوں میں استعمال کراتے ہیں مثلاً تج، کباب چینی، پرسیاؤشاں، کلونجی، کنکول مرچ، جنگلی تنسی، قسط شیریں، اسپند، پکھاں بید، جند بیدستر، ابہل، چنے کا زلال، جاوشیر، زعفران، بابونہ، پودینہ، تتلی (سداب)، املتاس کے چھلکے، ناگرموتھا،

اجمودم نمام (کالی) تلسی، ایلوا چھریلہ، اجوائن دیسی، مشقطرا مشع، کُلتھی، عود صلیب، فراسیون (گندنا پہاڑی) وغیرہ

بھنگرہ سفید

ایک عام بوٹی ہے جو اکثر باغوں اور کھیتوں میں پانی کے کنارے مل جاتی ہے بھنگرہ مصفی خون اور مقوی ہے۔ بینائی کو تیز کرتی ہے۔ ریاح کو تحلیل کرتی ہے

اسکے پتوں کا رس مقعد پہ 3۔4 بار لگانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں

اسکو پانی میں پیس کر پھلبہری پہ لیپ کر کے 1 گھنٹہ بعد دھو دیں چند دن کے استعمال سے واضح افاقہ محسوس ہو گا

برگ بھنگرہ 6 ماشہ۔ جوانسہ۔ چرائتہ۔ سرچوک 4۔4 ماشہ 8 تولہ پانی میں گھوٹ کر 2 تولہ شہد ملا کر پئیں 7 دن میں خارش کا نام و نشان نہ رہے گا

بھنگرہ سفید کے رس سے زہریلے زخم دھونے سے زخم جلدی خشک ہو جاتا ہے

تمہ کا پانی 1 کلو

ٹھیکری نوشادر 1 پاؤ

نوشادر باریک کر کے آب حنظل میں شامل کریں اور پکا کر خشک کریں

1ماشہ دن میں 3بار ہمراہ پانی لیں

میاں محمد احسن

چھینکیں بکثرت آنا

ملٹھی۔ ریوند چینی ہموزن سفوف بنالیں۔ جوشاندہ پوست خشخاش میں بقدر نخود گولیاں بنالیں۔
صبح وشام پانی سے لیں

میاں محمد احسن

برگد کے پتے، ریش، نرم شاخ کا پانی پانچ کلو
ریش پیپل 100گرام
موچرس، موصلی سفید انڈیا، شقاقل، اوٹنگن، تال مکھانہ، سنگھاڑہ، کونچ، مغز بنولہ ہر ایک 70گرام،
کشتہ قلعی ورق بھنگ، کشتہ صدف، کشتہ مرجان ہر ایک 5 گرام، زعفران پانچ گرام، تریاق 3گرام
رب برگد تیار کر کے باقی اشیاء کا سفوف شامل کریں۔ کشتہ جات شامل کر کے خوب مکس کریں
زعفران اور تریاق آخر میں ملائیں اور چنے برابر گولیاں بنالیں۔ 1گولی صبح وشام دودھ سے
سرعت انزال وجریان منی کے بہترین دوا ہے
مادہ منویہ کا گاڑھا کرتی ہے
جراثیم کی کمی کو چند دن میں پورا کرتی ہے

اور صاحب اولاد ہونے کے قابل بنادیتی ہے
وقت خاص کی طوالت کے خواہش مند افراد کا ایک مستقل علاج ہے۔ذکاوت حس کا خاتمہ کرتی ہے۔

میاں محمد احسن

مغز بادام 100 گرام
مغز پستہ 100 گرام
کنجد سیاہ 100 گرام
مغز اخروٹ 100 گرام
مغز بنولہ 100 گرام
ناریل 100 گرام
مغز خربوزہ 50 گرام
مغز خیارین 50 گرام
ثعلب مصری 50 گرام
تخم پیاز 50 گرام
سنبل الطیب 20 گرام
فلفل سیاہ 20 گرام
گھاں 20 گرام

زیرہ سفید 20 گرام

دار چینی 20 گرام

تج 20 گرام

سبز الائچی 20 گرام

زعفران 15 گرام

روغن زرد 100 گرام

شہد خالص 3 کلو

مغزیات کے علاوہ باقی اشیاء کا سفوف بنالیں

مغزیات کو علیحدہ کوٹ کر چھان لیں

3 کلو شہد کا قوام تیار کریں اور سفوف شامل کر کے 8۔10 منٹ ہلکی آنچ پہ پکنے دیں بعدہ روغن زرد شامل کر کے نیچے اتار لیں نیم گرم ہونے پہ 3 گرام ست لوبان شامل کر کے محفوظ کر لیں

صبح و شام 10 سے 15 گرام نیم گرم دودھ سے

مقوی دل و دماغ۔ مقوی جگر و مثانہ۔ مولد منی۔ مولد خون۔ مقوی باہ ہے۔

اعصابی کمزوری اور پٹھوں کی کمزوری کے لیے بے ضرر اور لاجواب دوا ہے

کشتہ جات اور سمیات اثرات سے بالکل مبرا

انتہائی لذیذ بچوں بوڑھوں کے لیے یکساں پر اثر

میاں محمد احسن

دافع اسہال وضعف معدہ

پوست سنگدانہ مرغ۔ طباشیر۔ کپور کچری تمام برابر وزن باریک سفوف بنا کر استعمال کریں

خوراک

4۔6 رتی بچوں کے لیے ہر 1 گھنٹہ بعد۔ جب دست رک جائیں تو صبح وشام پانی سے لیں

3۔4 ماشہ بڑوں کے لیے

بواسیر خونی و بادی

پوست ریٹھہ باریک سفوف بنا کر 1 رتی منہ میں رکھ پانی سے لیں۔ صبح وشام کھانے کے بعد

مدار کے زرد پتے جو پودے کے ساتھ زرد ہوئے ہوں لے کر دھوپ میں خشک کر کے سفوف بنالیں 1 تولہ سفوف یہ اور 2 تولہ جو کھار کا سفوف ملا کر 4 رتی دن میں 3۔4 بار دیں

انشاء اللہ شفا ہو گی

دافع درد گردہ

سنگدانہ مرغ۔ پوٹاشیم کاربونیٹ ہموزن سفوف بنا کر 2 ماشہ مناسب بدرقہ کے ساتھ دیں فوری درد رک جائے گا

لہسن یعنی تھوم کی 2 تڑیاں چھیل کر نغدہ کر لیں جس طرف کی داڑھ میں درد اس طرف کے ہاتھ کے انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں۔درد ٹھیک ہو جائے گا

میاں محمد احسن

طلاء شاہ سوار

روغن زیتون اسپین 400 ملی لیٹر

بیر بوٹی۔ خراطین مصفیٰ 2۔2 تولہ

لونگ۔جائفل۔ جلوتری۔ عقر قرحا۔دار چینی 3۔3 تولہ

ریگ ماہی۔ سم الفار۔زعفران 1۔1 تولہ

چربی خصیہ بزنر 125 گرام

بیر بوٹی۔زعفران اور سمل الفار کو علیحدہ علیحدہ کھرل کر لیں۔

چربی کے علاوہ باقی سب اشیاء کو جوکوب کرکے روغن زیتون ملا کر 24 گھنٹے کے لیے رکھ دیں

سمل الفار کا سفوف 2 کلو گائے کے دودھ میں ملا کر ضامن لگائیں اور صبح مکھن نکال کر گرم کر لیں یہ روغن سنکھیا ہے۔

بیر بوٹی اور زعفران ملا کر کھرل کریں مثل مرہم ملائم بنالیں

اب روغن زیتون تمام اشیاء سمیت ہلکی آگ پر رکھیں جب تیل میں موجود اشیاء براون ہو جائیں تو چربی کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے تیل میں شامل کریں۔ آنچ ہلکی ہی رکھیں جب یہ اشیاء جل جائیں تو روغن سم الفار ملا کر نیچے اتار لیں۔(میں نے مکھن ہی شامل کیا تھا3۔4 منٹ چولہے پہ ہی رکھا تاکہ مکھن روغن بن

جائے

نیچے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں بوتل میں ڈال کر اس بوتل میں زعفران اور بیر بوٹی مکس ملائم شامل کر کے خوب ہلائیں دھوپ میں رکھ کر ہر 1۔2 گھنٹے بعد ہلاتے رہیں جب جھاگ بننا موقوف ہو جائے تو آپکا طلاء تیار ہے پہلے عضو کو گرم پانی دھوئیں خشک ہونے پر سوتی کپڑے سے رگڑیں 4۔5 قطرے طلاء کی ہلکی مالش کر کے برگ ارنڈ / پان باندھ لیں صبح گرم پانی سے دھولیں۔ انتشار تو پہلے دن ہی آئے گا اپنے آپ پہ ضبط رکھ کر کچھ دن کا استعمال بیرونی نقائص کو دور کرے گا

میاں محمد احسن

غلبہ سودا کی وجہ سے دماغی امراض

ایسے افراد جو غلبہ سودا کی وجہ سے دماغی امراض میں مبتلا ہوئے ہوں وہ درج ذیل تراکیب اپنا کر بیماری کے چنگل سے بآسانی نکل جائیں گے۔ معجون نجاح، خمیرہ گاؤزبان جواہر دار 1/2 چمچ صبح وشام نہار منہ عرق گاؤزبان 1/2 کپ کے ساتھ استعمال کریں۔ بعد از غذا جوارش جالینوس 1/2 چمچ کھائیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل اسطوخودوس 1 چمچ چائے والا نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔ دماغ میں خشکی کی زیادتی ہو تو اسے دور کرنے کے لیے روغن لبوب سبعہ کی سوتے وقت سر پر مالش کریں۔ بفضل خدا چند روزہ استعمال سے ہی افاقہ ہونے لگے گا۔ ضعف قلب کی وجہ سے دماغی کمزوری لاحق ہونے کی صورت میں خمیرہ ابریشم (حکیم ارشد والا) 1/2 چمچ صبح وشام ہمراہ عرق بید مشک 1/2 کپ استعمال کریں۔ بعد از غذا جوارش شاہی 1/2 چمچ، حب کبد نوشادری 2 2 گولیاں کھائیں۔ رات کو سوتے وقت افتیمونی 1 سے 2 چمچ پیئیں۔ کمی نیند کا عارضہ لاحق ہونے کی صورت میں روغن کدو شیریں کے 2 2 قطرے کانوں میں ڈالیں

اور سر پر مالش بھی کریں۔ انشاء اللہ چند ایام کا استعمال ہی شفا یابی کا باعث بنے گا۔

ایسے افراد جو امراض جگر کی وجہ سے دماغی عوارض میں گرفتار ہوئے ہوں انہیں چاہیئے وہ دواء المسک جواہر دار 1/2 چمچ صبح وشام عرق کاسنی کے 1/2 کپ کے ساتھ استعمال کریں۔ بعد از غذا قرص افسنتین 2 2 اور حب کبد نوشادری 2،2 کھائیں۔ رات کو سوتے وقت انگوروں کا جوس یا کشمش 20 عدد کھا کر ٹھنڈا دودھ پی لیا کریں۔ جلد ہی صحت یابی ہوگی۔ علاوہ ازیں مفرح شاہی، مفرح شیخ الرئیس، خمیرہ مروارید، اطریفل صغیر، اطریفل زمانی، بر شعشاہ مربہ آملہ، سیب، بہی، ہرڑ اور مربہ گاجر کی مخصوص مقدار اپنے معالج کے مشورے سے استعمال میں لائیں۔ گھریلو علاج:۔ بطور گھریلو علاج درج ذیل تدابیر پر عمل پیرا ہو کر آپ خاطر خواہ حد تک صحت مند اور آسودہ حال ہو جائیں گے۔ برہمی بوٹی 1 گرام، مغز بادام 7 عدد فلفل سیاہ 3 عدد خشخاس 1 گرام رات کو پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ بطریق سردائی گھوٹ کر تازہ مکھن 10 گرام شامل کر کے استعمال کریں۔ یہ گھریلو ترکیب کمال فوائد اور صریح الاثر تاثیر کی حامل ہے۔ آزمائش شرط ہے۔ اس کے استعمال سے دماغی کمزوری سمیت کئی دیگر فوائد بھی مل جایا کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں مندرجہ ذیل مقوئی دماغ حریرہ بھی شاندار شفایابی کا ذریعہ بنتا ہے۔ مغز بادام 7 عدد، مغز کدو، مغز تربوز، مغز خربوزہ، خشخاس، نشاستہ 3،3 گرام کی مقدار باہم پانی میں گھوٹ کر 1 پاؤ خالص دودھ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب دودھ نصف رہ جائے تو 25 گرام گائے کا مکھن ملا کر جوش دیکر اتار لیں۔ روزانہ صبح وشام نہار منہ 1 چمچ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جملہ امراض دماغی، خشکی، نیند کی کمی، دائمی نزلہ وزکام اور دماغی کمزوری سے نجات دلانے کے لئے بہترین نسخہ ہے۔ غذائی علاج:۔ دماغی امراض میں کیلا کمال فوائد کا حامل پھل ہے۔ جدید تحقیق کی رو سے کیلے میں ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کھانے والے کو افسردگی، اداسی، چڑچڑے پن، بدمزاجی اور مایوسی کی کیفیت سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مغزیات جیسے بادام، پستہ، اخروٹ،

چلغوزہ، مونگ پھلی وغیرہ بھی دماغ کی تقویت اور حفاظت میں بنیادی اہمیت کے حامل ہیں۔ دھیان رہے مغزیات کا ضرورت سے زیادہ استعمال کئی ایک دوسرے عوارض کا باعث بن سکتا ہے۔ لہٰذا موسم گرما میں ان کا استعمال اپنے معالج کی اجازت کے بغیر ہرگز نہ کریں۔ اس کے علاوہ جسم کو غذائی اجزاء کے ذریعے طاقت و توانائی فراہم کرنے والے چند بڑے غذائی اجزاء کی مختصر تفصیل دی جارہی ہے تاکہ قارئین کو غذا کے انتخاب میں سہولت حاصل ہو سکے۔ طبی ماہرین نے دماغی کمزوری کے لئے خمیرہ جات، مربہ جات، مقویات، مفرحات، اطریفلات معجونات، جوارشات اور روزمرہ استعمال کی جانے والی غذاؤں میں سے مخصوص اجزاء کی حامل اشیاء کو بہترین قرار دیا ہے۔ زنک اور مرجان کو دماغی کمزوری سے نجات حاصل کرنے کے بہترین ہتھیار کہا جاتا ہے۔ کیلشیم اور فاسفورس کو دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرنے کے لئے خاص نسبت دی جاتی ہے۔ خمیرہ گاؤزبان سادہ، خمیرہ گاؤزبان عنبری، خمیرہ گاؤزبان جواہر دار، خمیرہ مروارید وغیرہ کو کیلشیم کا کمال درجے کا ماخذ قرار دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کیلشیم انسانی دماغ میں قوتِ برداشت، مضبوط یادداشت، کام کرنے کی ہمت اور طاقت پیدا کرتا ہے پالک، شلجم، مٹر، باتھو، لال چولائی، سلاد، بند گوبھی، دودھ، بالائی، دہی، مکھن، چھاچھ، انڈا، بادام، پستہ اور اخروٹ میں قدرتی طور پر کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ قارئین! آج کل آم کا موسم ہے آپ آم کا استعمال عام کرکے بھی ذہنی امراض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ آم میں موجود کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامنز اے، بی اور سی کی وافر مقدار آپ کو نہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی طور پر بھی صحت مند و توانا بنا دے گی۔ صفرا و سودا کی زیادتی کے مریض جو کے دلیے میں آم ملا کر ناشتہ کرنے کو معمول بنا کر لذت اور صحت ایک ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

عورتوں کے چہرے پر بال نکلنا

مرکی۔ دار چینی۔ لونگ۔ جند بید ستر۔ مصبر۔ ہیرا کیسس ہر ایک تولہ زعفران 5 گرام

خوراک

mg500 کیپسول 3 بار دن میں لیں

اجوائن دیسی۔ تیزپات۔ رائی ہر ایک تولہ گندھک آملہ سار 3 تولہ

خوراک

mg500 کیپسول 3 بار دن میں لیں

طلاء شاہکار

لونگ۔ جائفل۔ جلوتری۔ مالکنگنی۔ عقر قرحا۔ دار چینی۔ ہر ایک 50 گرام

اجوائن خراسانی۔ مغز جمالگوٹہ۔ بیر بوٹی ہر ایک 30 گرام۔ ریگ ماہی جند بید ستر ہر ایک 10 گرام

روغن سماالفار 20 گرام بیضہ مرغ دیسی 18 عدد

تمام ادویہ کو روغن اور زردی بیضہ مرغ میں کھرل کرکے لمبی گولیاں بنالیں اور خشک کرکے بذریعہ پتال جنتر تیل کشید کریں

صرف چند دن کے استعمال سے تمام نقائص دور کرتا ہے۔ اسکے ساتھ معجون شباب کا استعمال سونے پہ سہاگہ ہے

میاں محمد احسن

سرد مزاج اور بوڑھوں کے لیے اکسیر ہے

چھوٹا گوشت ایک کلو

پیاز آدھا کلو

ادرک تازہ تیس گرام

کنجد سیاہ مقشر 50 گرام

حسب ضرورت پانی ملا کر مٹی کی ہانڈی میں پکائیں۔ خوب گل جائے تو حسب منشاء نمک گھی ملا کر بھونیں۔ 10 دن تک مکمل بطور دوائی استعمال کریں۔ ایک دن میں کم از کم آدھا کلو کھائیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض گریز کریں

سرد مزاج اور بوڑھوں کے لیے اکسیر ہے۔ مایوس مریض کو از سر نو جوان بنا دیتا ہے۔ کئی قیمتیں نسخوں اور کشتہ جات سے بدرجہ بہتر ہے

مقوی و ممسک

تخم کنیر۔ تخم بدھارا۔ تخم کنڈیاری۔ تخم مولی۔ مغز تخم کونچ ہموزن لے کر سفوف بنالیں۔ 3 دن رس پان میں کھرل کر کے 2 رتی کی گولیاں بنائیں۔ صبح و شام ہمراہ شیر گاو نیم گرم سے لیں۔ مقوی و ممسک اعلی درجہ ہے

حب مقوی و ممسک

شنگرف مدبر پیاز سفید 2 تولہ

کشتہ سم الفار سفید 1 تولہ

فلفل سیاہ 2 تولہ

از راقی مدبر در ادرک جھیکوار 20 تولہ

زعفران خالص 1 تولہ

خولنجان 10 تولہ

زردی بیضہ مرغ دیسی 12 عدد

تمام ادویہ پہلے آب برگ پان میں کھرل کرکے خشک کریں پھر زردی بیضہ مرغ میں کھرل کرکے مرچ سیاہ برابر گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام کھانے کے بعد دودھ گرم میں دیسی گھی ملا کر استعمال کریں 7 دن بعد 2 دن کے وقفہ سے 14 دن کافی ہے

اعلی درجہ کی ممسک اور مقوی باہ گولیاں ہیں

نامرد کو مرد کامل بنادیتی ہیں

جلق اور کثرت جماع کی وجہ سے ہونے والے کمزوری کو ختم کرتی ہیں۔ ازدواجی فرائض کے بعد کمر درد پٹھوں کادرد اور کھچاؤ کا خاتمہ کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے سرخ کرتی ہے غذا کو ہضم کرتی ہے. اعصاب کو مضبوط کرتی ہے

امساک کی گھڑیاں طویل کرتی ہے اور سختی لاتی ہے. جماع کے بعد کمزوری ہرگز نہیں ہوتی اور وقتی کمی کے لیے اکسیر ہیں دردوں اور تمام کمزوریوں کو نافع ہیں. جماع میں لذت کا نہ ہونا اور رغبت کی کمی کو مائل کرکے لمحات کو پر لطف بناتی ہیں جوڑوں کی کڑکڑاہٹ کا خاتمہ کرکے مضبوط کرتی ہیں چہرہ کو شگفتہ خوش نما بناتی ہیں۔ غلط کاریوں کی کمزوریوں کو چند روز میں نیست ونابود کرتی ہیں اجزاء سند ہیں تیار کرنے والے کو کبھی ناکامی کا سامنا نہ ہوگا ان شاء اللہ طاقت کے متلاشی حضرات کے لیے پیام شفا ہے استعمال کے بعد سستی کمزوری نہ رہے گی

مردانگی کامل عروج پر ھو جائے گی.

میاں محمد احسن

گوشت کھانا

تمام گروپ ممبران کو گروپ انتظامیہ کی طرف سے دلی عید مبارک

عیدالاضحی پہ چونکہ ہر بندہ مسلم امیر و غریب کو گوشت کھانا میسر ہوتا ہے

اس حوالہ سے کچھ لکھتا ہوں

زیرہ سفید 5 تولہ

مرچ سیاہ 2 تولہ

سنڈھ 3 تولہ

سفوف بنالیں اور پودینہ سبز۔انار دانہ۔ہلکی سبز مرچ کی چٹنی کرلیں

دونوں کی مناسب مقدار لے دہی (وہ دودھ جس سے ملائی اتاری گئی ہو) میں ملاکر بطور رائتہ استعمال کریں

ٹرائیگلیسرائیڈ۔کولیسٹرول اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض اسکے استعمال سے مناسب مقدار میں گوشت تناول فرماسکتے ہیں

گوشت جلد ہضم بھی ہوگا اور گیس اپھارہ بھی نہیں ہوگا

اگر یہ میسر نہ ہو

سونف۔اجوائن دیسی۔سبز الائچی کا قہوہ استعمال کریں

اگر یہ بھی میسر نہ ہو

تو انار دانہ کا پیکٹ 5 روپے والا کھانے کے بعد چبا کر نگل لیں

اگر یہ بھی میسر نہ ہو تو

بند گوبھی کا سلاد کھانے کے ساتھ ضرور استعمال کریں

اگر یہ بھی میسر نہ ہو تو

سونف اجوائن 1۔1 ماشہ منہ میں رکھ کر چبا لیں

اگر یہ بھی میسر نہ ہو تو

لیموں گوشت کے اوپر مناسب مقدار میں نچوڑ کر استعمال کریں

کولڈ ڈرنکس کا استعمال خدارا نہ کریں

میاں محمد احسن

قبض کشائی

اجوائن دیسی۔ تخم حرمل 5۔5 تولہ۔ حنظل خشک 8 تولہ۔ خوردنی سوڈا 3 تولہ

سفوف بنا کر آدھا ماشہ رات کو لیں۔ جوڑ و ریاحی درد کے لیے بہترین چیز ہے۔ فاسد مادوں کو خارج کرتا ہے۔

روغن تھوم

قوت باہ بڑھاتا ہے اور زائل شدہ طاقت کو بحال کرتا ہے۔

لہسن مقشر۔ فرفیون۔ عقرقرحا ہر ایک تولہ۔ فلفل گرد ایک ماشہ۔ سداب 4 ماشہ۔ روغن زیتون 10 تولہ

تمام اشیاء کا باریک سفوف بنا کر روغن میں ہلکی آنچ پر جوش دیں جب تیسرا حصہ جل جائے تو نیچے اتار لیں

رات کو 3 قطرے ہلکی مالش کر کے برگ ارنڈ / پان باندھ لیں

14دن میں کمزوری دور ہو گی

روغن جل نیم

پھوڑے پھنسی خشک خارش اور گنجا پن کے لیے

جل نیم تازہ (آج کل عام ندی نالوں پہ مل جاتی ہے) کو کوٹ کر پانی نکال لیں اس پانی کے برابر روغن کنجد تلوں کا تیل ملا کر جوش دیں جب پانی جل جائے صرف تیل باقی رہ جائے تو اتار کر ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں ا

متاثرہ حصے پر مالش کریں۔ 2 گھنٹے بعد دھولیں

صعف گردہ(Weeknes of Kidney)

ضعفِ گردہ کی چند ایک درج ذیل علامات

گردے ضعیف ہو جانے سے مریض کو پیشاب بار بار اور سفید بکثرت آتا ہے

نہ تو وہ اسے اپنی مرضی سے روک سکتا ہے اور نہ ہی زور لگا کر خارج کر سکتا ہے

پیشاب میں سے اس کا مخصوص پریشر ختم ہو جاتا ہے

ہمہ وقت درد کمر رہتا ہے

مریض نہ آسانی سے جھک سکتا ہے نہ لیٹ سکتا ہے نہ ہی بیٹھ سکتا ہے

درد کمر ہر وقت ہر حالت پریشان کرتا ہے

ریڑھ کی ہڈی کے عضلات و اعصاب بھی کمزور ہو جاتے ہیں

ایک کام کی بات

جس مریض کے گردے ضعیف ہو جائے اس کی قوت باہ بھی نہایت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔۔۔
جب ضعف قوت باہ ہو جائے تو خواہش جماع بھی متاثر ہوتی ہے
بندہ زندہ درگور ہو جاتا ہے

ضعف گردہ کے اسباب

گردے کا سوء مزاج مادی،

ہزال (لاغری) گردہ

گردے کی نالیوں کا ضعیف ہو جانا۔

کثرت جماع۔

سوزاک مزمن
گردے اور مثانے کی پتھریاں
تر اور ٹھنڈی چیزوں کا کثرت استعال

پیشاب کو زیادہ دیر تک روکے رکھنا۔

ھوا کو زور لگا کر خارج کرنا۔

مسلسل گھوڑ سواری یا سائیکل سواری کرتے رہنا
مثانہ کے عضلی ریشوں کی کمزوری یہ ان لوگوں میں ہوتی ہے جو پیشاب کو وقت پر نہیں کرتے
گردے کے عضلات کا ضعف خصوصا اس مرض کا باعث ہے

ذیابیطس خالص بھی اس کا خاص سبب ہے
سنی سنائی باتوں پر یقین کر کےکچھ لوگ صبح صبح پانی کے کئی گلاس پی لیتے ہیں کہ اس سے قبض دور ہوتا ہے اس

سے وجع المفاصل کو فائدہ ہوتا ہے اس سے گرے اور مثانے
کی گرمی دور ہو جاتی ہے اس سے سب سے پہلے ضعف
معدہ اور دوم گردے بار بار پیشاب خارج کرنے کی وجہ سے
ضعیف ہو جاتے ہیں جب گردے ضعیف ہو گئے تو سمجھ لیں
بہت سے امراض نے گھیرا ڈال لیا

علاج

جائفل 40 گرام،آملہ خشک 6 گرام،اذخرمکی 6 گرام،خارخشک

6 گرام،جاوتری 6گرام

خولنجاں 6 گرام،تج 6 گرام،حب بلساں 6 گرام،تخم مورد 40

گرام،دارچینی 6 گرام،زنجبیل 6 گرام،شہد

خالص 390 گرام تمام ادویہ کا سفوف بنالیں بعد میں شہد میں
ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں

معجون،ضعف گردہ و مثانہ اور سرعت انزال تیار ہے

مقدار خوراک

6 گرام رات سوتے
وقت نیم گرم دودھ کیساتھ

فوائد

گردہ جگر مثانہ کی کمزوری ختم کرتی ہے اور سرعت انزال
کیلیے بے حد مفید ہے

نوٹ

25دن کا استعمال کافی ہے

میاں محمد احسن

سفوف ہضم

نوشادر۔ نمک سیاہ۔ پیپلا مول۔ زیرہ سفید ہر ایک 4۔4 تولہ۔ فلفل سیاہ۔ اجوائن دیسی 2۔2 تولہ۔ ست پودینہ۔ ست لیموں 1۔1 ماشہ سفوف بنا کر 500 mg کیپسول بھر لیں۔ دن میں 3 بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ضعف ہضم۔ درد معدہ۔ بد ہضمی اور گیس کے لیے اکسیر ہے

میاں محمد احسن

نکسیر

رال سفید۔ گوند کیکر دونوں برابر وزن اور دونوں کے برابر مصری ملا کر سفوف بنالیں۔ 1 چمچ ہمراہ باسی پانی 7 دن کافی ہے

بے خطر مقوی بدن

سٹھ حسب ضرورت لے کر پانی میں بھگو دیں 3 روز پانی تبدیل کر کے نیا ڈالتے جائیں۔ اس کے بعد خشک کر کے سفوف بنالیں اس سفوف کے ہموزن سورنجاں شیریں کا سفوف ڈالیں۔ کل وزن سفوف کے 3 گنا شہد ملا کر معجون بنالیں

1 چمچ صبح و شام نیم گرم دودھ کے ساتھ بعد از غذا

14 دن کھائیں۔ شوگر کے مریض بغیر شہد کے استعمال کریں

مقوی باہ و اعضاء رئیسہ۔ ضعف دماغ و معدہ کے لیے بہت اعلیٰ ہے۔ سستی کاہلی ختم کرتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔

صرف ایک بار بنا کر تجربہ ضرور کریں۔ آپ کی امید سے زیادہ فائدہ دے گا۔ کم خرچ اور اکثیر فوائد

میاں محمد احسن

حب تبخیر معدہ

اجوائن دیسی۔ فلفل گرد۔ فلفل دراز۔ ہینگ بریاں۔ لہسن مقشر۔ زیرہ سیاہ۔ زیرہ سفید۔ سنڈھ۔ سینڈھا نمک۔ گندھک آملہ سار مدبر ہر ایک **1** تولہ سب کا الگ الگ سفوف بنالیں

3 دن لیموں کے پانی میں کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں **1** گولی کھانے کے بعد پانی سے لیں صبح و شام

پیٹ میں گیس بھر جانا۔ پیٹ درد۔ ڈکاریں آنا اور بھوک نہ لگنا میں مفید ہے

میاں محمد احسن

معجون اعظم

مربہ آملہ **5** عدد۔ مربہ ہلیلہ **4** عدد۔ مربہ ہی **2** عدد۔ انجیر زرد **5** عدد۔ مویز منقہ **2** تولہ۔ حجر الیہود **2** تولہ۔ سنگ سرماہی **9** ماشہ۔ زہر مہرہ خطائی **5** ماشہ

مغز تخم قرطم۔ مغز خربوزہ۔ مغز خیارین۔ مغز کدو۔ گوکھرو۔ مغز چلغوزہ ہر ایک **1** تولہ۔ خولنجان۔ تخم خطمی ہر ایک **7** ماشہ۔ تخم کشوث۔ انیسون۔ تخم بلیون ہر ایک **5** ماشہ۔ تخم کرفس۔ اسارون۔ گوند ببول۔ ہر ایک **3** ماشہ۔

تمام ادویہ کو باریک کرکے شہد سہ چند ملا کر معجون بنالیں

6۔9 ماشہ صبح وشام عرق مکو، گاؤزبان سے یا اپنے طبیب کی رائے سے استعمال کریں
درد کمر چاہے سالوں پرانا ہو ٹھیک ہو جائے گا
ضعف معدہ۔ بھوک کی کمی۔ کھانا ہضم نہ ہونا گیس تیزابیت ختم کرے گی
درد گردہ 1۔2 خوراک سے ہی ٹھیک ہو جائے گا
گردہ و مثانہ کی پتھریوں کو خارج کرتی ہے
(نسخہ جناب حکیم محمد اعظم صاحب دہلی)

میاں محمد احسن

کمزوری باہ کورس

عقر قرحا۔ لونگ۔ جائفل۔ جلوتری۔ تخم جوز ماثل۔ جند بید ستر۔ شنگرف۔ زعفران ملدر 1 تولہ
سب سے پہلے شنگرف تیار کریں 3 گھنٹے کھرل کر کے چمک ختم کریں پھر 50۔50 گرام آب ادرک اور سفید پیاز میں کھرل کریں۔ زعفران کو عرق گلاب 30 گرام میں اور جند بید ستر کو آب کریلہ 100 گرام میں کھرل کر کے خشک کر لیں۔ باقی تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں
ایک عدد ناریل لیں جو کہیں سے بھی ٹوٹا ہوا نہ ہو اس میں چھوٹا سا سوراخ کر کے تمام ادویہ اس میں بھر دیں سوراخ بند کر کے اوپر آرد گندم لگا دیں۔ پھر روغن زرد میں اتنا براون کریں کہ آرد سرخی سیاہی مائل ہو جائے۔ اتار کر ٹھنڈا ہونے پر ناریل نکال کر آہنی کھرل میں زوردار ہاتھوں سے اتنا کوٹیں کہ گولیاں بنانے کے قابل ہو جائے
نخودی گولیاں بنالیں ایک گولی صبح وشام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ

مجلوق اور شوگر کے مریض کی طاقت بحال ہو گئی 14 دن
اعصابی کمزوری لاغری سستی کاہلی ختم صرف 7 دن
دودھ گھی خوب ہضم ہو گا خون کی کمی دور کرے گی
با اعتبار اور قابل بھروسہ دوا ہے

مرہم نو بہار

ایک بینگن 100 گرام میں 50 گرام فلفل دراز چبھو کر کچھ دن رکھ دیں۔ خراطین مصفی ایک پاؤ۔ بیر بوٹی 20 گرام۔ لہسن مقشر 100 گرام۔ روغن کنجد 500 گرام
بینگن کو تیل میں ڈال کر ہلکی آنچ دیں پھر خراطین ملا کر خوب سیاہ کریں بعدہ لہسن اور بیر بوٹی شامل کر کے خوب کھرل کریں کہ مثل مرہم بن جائے۔ محفوظ کر لیں
ایک ماشہ عضو پہ مالش کریں اور ارنڈ کا پتہ باندھ دیجئے
مردہ رگوں میں جان ڈالتی ہے۔ عضو خاص کے تمام نقائص دور کرتی ہے۔ تیزی اور تندی پیدا کرتی ہے 40 دن کا استعمال دوبارہ نوجوان بنا دیتا ہے
انتہائی مفید اور تیز بہدف نسخے ہیں استعمال کریں اور دعاؤں میں یاد رکھیں

میاں محمد احسن

نوشادر 5 تولہ

پوست ہلیلہ زرد 5 تولہ

فلفل دراز 4 تولہ

فلفل سیاہ 4 تولہ

نمک سیاہ 4 تولہ

نمک سفید 3 تولہ

سنڈھ 4 تولہ

دار چینی 4 تولہ

گیرو 4 تولہ

پودینہ برگ خشک 4 تولہ

انار دانہ 4 تولہ

تخم الائچی کلاں 2 تولہ

ست لیموں 3 ماشہ

ست پودینہ 3 ماشہ

تمام ادویہ کو باریک کر کے ست پودینہ و لیموں شامل کر لیں

ڈیڑھ تا دو ماشہ کھانے کے بعد پانی سے 2-3 بار

درد شکم۔ ورم معدہ۔ ضعف جگر کو دور کرتی ہے

ضعف معدہ کو ختم کر کے غذا کو جزو بدن بناتی ہے۔ فتور معدہ کے باعث پیدا ہونی والی اکثر امراض کو ختم کرتی

ہے

میاں محمد احسن

ناف ٹلنا

بچہ جب شکم مادر میں ہوتا ہے تو ماں کے جگر سے خون
میں اور حبل السری سے HABAL-UL-SARA حبل السری
نال کے ذریعے ناف سے گذر کر بچہ کے جگر میں داخل ہوتا
ہے اور جگر سے قلب اور تمام جسم کو تغذیہ بخشتا ہوا
واپس اسی طرح سے ماں کے جگر میں آجاتا ہے
جب بچہ پیدا ہو جائے تو نال کاٹ دی جاتی ہے اور بچہ کو منہ
کے راستے غذا ملنی شروع ہوجاتی ہے . آپ اپنی ناف میں
انگلی رکھ کر محسوس کریں کہ خون کا کچھ حصہ بذریعہ ورید
دیکر واپس ناف تک آتا ہے . اب یہ چونکہ بند ہوتی ہے تو دھکا
ہو جاتا ہے اور یہیں ہماری انگلی کو محسوس ہوتا ہے
اب کسی وجہ سے ناف یا تو اتر کے نچلی طرف چلی جاتی
ہے یا ایک آدھ انچ اپنی جگہ سے اوپر کھسک جاتی ہے .
دونوں کی علامات اور علاج الگ الگ ہیں
ناف اتر کے نچلی طرف آنا
دست بند نہ ہونا
کھانا ھضم نہ ہونا
ہر وقت پیٹ میں وزن محسوس ہونا
سینہ کی جلن
پیاس کی شدت

سرچکرانا،متلی،ریح وغیرہ

علاج

پھٹکڑی 6 گرام + مکو خشک دس گرام + آنبہ ہلدی دس گرام.
سب پیس کر ویسلین میں مکس کرکے نیم گرم پیٹ پر تین روز
مالش کرکے چوتھے دن ہلکی مالش نیچے سے اوپر کریں .
ٹھیک ہو جائیگی

2..ناف ہٹ کر اوپر ہونا

آنتوں کی حرکت سست ہوکر ہاضمہ بگڑ جاتا ھے
کھانا معدہ میں کئی کئی گھنٹے پڑا رہتا ھے
بعض اوقات ترش رطوبت منہ تک آجاتی ھے
رات کو سانس لینے میں دمہ جیسی حالت
دل کا اختلاج ہونا
گیس کی پریشانی وغیرہ

علاج

صندل سفید تولہ
مکو خشک تولہ
بالچھڑ تولہ
گل سرخ تولہ

پانی میں پیس کر تین روز ناف پر لیپ کرائیں . چوتھے روز
ھلکی مالش اوپر سے نیچے کریں . درست ھوگی
ایک عام دیہاتی طریقہ یہ بھی ھے کہ ایک دھاگہ لے دونوں
پستانوں کی نوک پر رکھ کر اتنا دھاگہ کاٹ لیں . اب دائیں

پستان پر ایک سرا رکھیں اور دوسرا ناف پر، پھر دائیں پستان والا سرا اٹھا کر بائیں پستان پر رکھیں جبکہ ناف والا سرا وھیں رھے . اگر دونوں میں فرق ھو تو اسکا مطلب ھے کہ ناف ٹل گئی ھے

ناف ٹلنا اور پیٹ کا سخت پن

گندھک آملہ سار مدبر۔ پھٹکڑی بریاں۔ سنڈھ۔ گھاں۔ پوست ہلیلہ سیاہ۔ برگ نیاز بو۔ ہر ایک تولہ مرچ سیاہ چھ ماشہ گڑ 5 تولہ

نخودی گولیاں بنا کر 1 گولی صبح وشام پانی سے لیں کھانے کے بعد

میاں محمد احسن

مرض بواسیر پہ مفصل تفصیل

بواسیر ایسے ظالم امراض میں سے ایک ہے جو ریاح باسوری کی پیداوار ہے۔

ریاح باسوری کیا ہیں

ریاح باسوری سے مراد وہ گاڑھے (غلیظ) ریاح ہیں جو بمشکل تحلیل ہوتے ہیں۔ ان ریاح کا سبب سوداوی خلط کے ایسے لطیف فضلات ہیں جو گردہ اور اس کے اعضاء مشارکہ کی حرارت کی وجہ سے غلاظت پکڑ جاتے ہیں۔ یہ غلیظ و عسیر التحلیل ریاح ناف و گردہ کے اردگرد کی جگہ پر موجود آنتوں میں گردش کرتے ہیں تو درد، نفخ اور قراقر و قولنج پیدا کرتے ہیں۔ جب سینہ اور پشت کی قسم شراسیفی کی طرف پیش قدمی کرتے ہیں تو یہاں ریاحی دردیں چھوڑ جاتے ہیں۔ قلب میں بے چینی و اختلاجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ جب پیٹ اور کمر کے عضلات اس کی زد میں ہوتے ہیں تو اعضاء شکنی اور ہڈیوں کی دکھن شروع ہو جاتی ہے۔ خصیتین اور مقعد

جیسے نازک اعضاء بھی اس سے محفوظ نہیں رہتے۔ ان کی اسی یلغار کا شکار جب حلقۂ مقعد کی باریک رگیں اور عضلات بن جاتے ہیں تو یہی وہ نقطۂ آغاز ہے جو بواسیر پر منتج ہوتا ہے۔ عورتوں میں یہ مرض زیادہ تر دوران حمل، بعد از حمل اور دوران ایام رضاعت لاحق ہوتا ہے جو بعد میں ریحی و خونی بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ ریاح باسوری کا تعلق بڑی حد تک وراثتی استعداد سے بھی ہے۔

آغاز بواسیر

یہ چھپا ہوا دشمن اچانک اس وقت نمودار ہوتا ہے جب اس سے حفظ ماتقدم کے امکانات ختم ہو چکے ہوتے ہیں۔ پیدائش مرض سے قبل علامات کچھ ملی جلی سی ہوتی ہیں۔ مقام مقعد پر سوزش، جلن اور تناؤ کا پایا جانا اس مرض کا آغاز ہوتا ہے۔ ماہیت مرضبواسیر باسور کی جمع ہے۔ اس کا سبب وہ غلیظ اور فاسد سوداوی خون ہے جو حلقۂ مقعد کی باریک رگوں میں جمع ہو کر دوالی جیسی کیفیت پیدا کرتا ہے جو ورم عضلات مقعد کی سی ہوتی ہے جنہیں مسے کہتے ہیں۔

اقسام مرض

اس مرض کی بنیادی طور پر دو اقسام ہیں۔ بادی اور خونی۔ مگر مسوں کی مختلف شکلوں کی بنا پر ان کی کچھ اور اقسام بھی ہیں مسوں کی مختلف صورتوں کے مطابق ان کے نام رکھے گئے ہیں: مثلاً عنبی، ثؤلولی، تمری اور توتی وغیرہ۔ **اسباب و عوارضات کے اعتبار سے بھی اس کی دو اقسام ہیں**

ایک وہ جس کا مادہ خالص دموی یا سوداوی ہو۔ دوسری وہ جس کے مادہ میں صفراء بھی شامل ہو گیا ہو۔ ان دونوں کا اگرچہ کوئی متمیز نام نہیں ہے تاہم صفراوی بواسیر کو سوزشی بواسیر کہہ کر دوسری بواسیر سے الگ کر دیا گیا ہے۔ ان کی تفصیل حسب ذیل ہے

1۔ عدسیہ یا حمصیہ

یہ وہ قسم ہے جس میں ثاٹیل یا مسے مسور کے سائز سے لے کر چنے کے دانوں کے برابر جسامت رکھتے ہیں۔ اس کے مسے اگرچہ چھوٹے سے ہوتے ہیں مگر یہ تمام اقسام میں سب سے زیادہ ردی ہوتی ہے۔

2۔ عنبی

اسے عنبی اس وجہ سے کہتے ہیں کہ اس میں مسوں کی شکل اور جسامت انگور کے دانے سے مشابہ ہوتی ہے جبکہ مسوں کا رنگ ارغوانی ہوا کرتا ہے۔

3۔ توتی

اس قسم کی بواسیر میں مسوں کی جسامت توت کی مانند لمبی ہوتی ہے۔ مسے نرم ہوتے ہیں اور ان کا رنگ نیم پختہ توت سیاہ سے مشابہ ہوتا ہے۔

4۔ نفاخی

اس قسم کے مسے رنگت میں سفید، لمبے اور چھالوں کی مانند پھولے ہوئے ہوتے ہیں ان مسوں میں درد نہیں ہوتا۔

5۔ نخلی

بواسیر کی یہ قسم ان مسوں کی حامل ہوتی ہے جن کی شاخیں اور جڑیں ہوتی ہیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح کہ خرما کا درخت نخلستان میں پھیلا ہوتا ہے یہ قسم سب سے ردی قسم ہے۔

6۔ تینی

اس قسم کی بواسیر کے مسے انجیر کی مانند چپٹے اور موٹے ہوتے ہیں۔

7۔ مدی

ایسی بواسیر کے مسے سے خون اور پیپ دونوں بہتے ہیں۔

بواسیر زیادہ تر اول الذکر تین اقسام کی ہوتی ہے۔ باقی چاروں اقسام شاذ و نادر ہی دیکھنے میں ملتی ہیں۔ تاہم ان تمام اقسام میں سے سب سے زیادہ ردی اقسام مسوں والی بواسیر ہیں جو بمشکل ہی زائل ہوتی ہے۔ بواسیر کی یہ ساتوں اقسام دو طرح کے عوارضات رکھتی ہیں۔ اول یہ کہ خون اور زرد پانی بہنے والی اور دوم یہ کہ جن سے خون وغیرہ نہ بہتا ہو۔ چنانچہ پہلی قسم کی بواسیر کو دامیہ کہتے ہیں۔ اس قسم کی بواسیر میں خون کبھی دورے کے ساتھ کبھی مسلسل اور کبھی کم اور کبھی بہت زیادہ آتا ہے کیونکہ رگوں کے دہانے کھل جاتے ہیں تو خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم کو عمیا اصم بھی کہتے ہیں۔

بواسیر خواہ دامیہ ہو یا عمیا و اصم دونوں صورتوں میں اس کے مسے یا تو مقعد کی بیرونی جانب ہوتے ہیں اور بظاہر نظر بھی آتے ہیں یا پھر اندر ہوتے ہیں اور نظر نہیں آتے۔ اگر باہر ہوں تو ایسی بواسیر کو "بظاہر بواسیر" اور اگر اندر ہوں اس کو "بغائر بواسیر" کہتے ہیں۔ اس اعتبار سے بواسیر کی کل اقسام اکیس بنتی ہیں۔ ان اکیس میں سے بغائر کی جس قدر اقسام ہیں وہ تمام ظاہر سے زیادہ ردی اور خطرناک ہوتی ہیں۔

اسباب

زمانہ قدیم ہی سے اطباء اسے سوداوی مرض سمجھتے آئے ہیں چنانچہ حکیم اعظم خاں نے اکسیر اعظم میں اس کا سبب سوداویت ہی بتایا ہے۔ ان کے نزدیک بواسیر کا سبب سوداوی خون ہوتا ہے جس کے پیدا ہونے کی دو صورتیں ہوتی ہیں۔ اول یہ کہ گرم غذاؤں یا دواؤں سے بذریعہ حاد و محترق صفراوی مادہ کے اختلاط سے خون میں احتراق پیدا ہو جائے تو اس بنا پر یہ خون بواسیر کا سبب بنتا ہے۔ دوم سوداوی غذائیں زیادہ تناول کرنے سے سوداوی خون (سودائے دموی) پیدا ہو کر بواسیر عارض ہو جاتی ہے۔ ابن لوقا کے نزدیک بواسیر کا باعث روغن بید انجیر کا کثرت استعمال بھی ہے جبکہ مصبر کا زیادہ استعمال بھی یہی اثرات رکھتا ہے اور دیدان (پیٹ کے کیڑے) بھی اس کا باعث ہوتے ہیں۔ اس طرح امعاء اور جگر کا سوء مزاج بھی اس کا سبب

بنتے ہیں۔ اسباب کی مزید تفصیل حسب ذیل ہے

اسباب بادی

اس کے اسباب میں سے گرم جگہوں پر بیٹھنا، نوکیلے یا کنارہ رکھنے والے بنچوں پر بیٹھنا یا خلاف فطرت فعل میں بطور مفعولیت کردار ادا کرنا شامل ہیں۔ اسی طرح موسم گرما کی شدت بھی اس کا سبب بادی ہے۔

اسباب سابق

وہ غذائیں جو صفراوی و سوداوی اور گرم خون پیدا کرنے کا باعث ہوتی ہیں یا وہ خراب اور گلی سڑی ہوں اس کے اسباب سابق ہیں۔ اسی طرح نفاخ، دیر ہضم اور زیادہ مرچ مصالحوں والی غذائیں بھی اس کی پیدائش کے اسبابِ سابق ہیں جیسے گائے کا گوشت، بینگن، کھاری پانی کی مچھلی وغیرہ جبکہ موسم گرما میں کھجوروں کا بکثرت استعمال بھی بواسیر کے سابق اسباب ہیں۔

اسباب واصل

بار بار جلاب لینے سے معائ مستقیم اس مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ ضعف ہضم، ضعف قوت دافعہ، انتلاج معدہ وحدت وضعف جگر بھی اس کے واصل اسباب ہیں۔ بسیار خوری شراب نوشی، مزاج کی گرمی، فسادِ خون، خون کی حدت وکثافت اور سوداوی سوء مزاج کا حامل ہونا بھی اس کے واصل اسباب ہیں۔ چنانچہ شیخ الرئیس ابن سینا نے اس کے اسباب کا ذکر ان الفاظ میں کیا ہے

خون سوداوی وانتشاط صفراوی حاد محترق باخون وتسخین آن" (اکسیر اعظم جلد سوم صفحہ 323:) غم، دو خوف اور احساس کمتری میں مبتلا افراد بھی اس مرض کا بکثرت شکار ہوتے رہتے ہیں۔

علاماتہر قسم کے سبب کے اعتبار سے اس کی علامات بھی مختلف ہیں۔ تاہم بادی بواسیر میں جلن اور دکھن کے علاوہ تناؤ زیادہ ہوتا ہے جبکہ اس کی اس قسم میں خون نہیں بہتا۔ جلن کی زیادتی مادہ صفرا پر بھی دلالت کرتی

ہے مگر اس صورت میں خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ مسے مختلف قسم کے ہوتے ہیں جو اگر باہر ہوں تو مریض انگلی سے خود بھی محسوس کر سکتا ہے خونی بواسیر کے مریضوں کے چہرے کی رنگت اکثر زرد یا سبزی مائل زرد ہوتی ہے۔ وہ مقعد میں گرانی، سوزش اور خارش محسوس کرتے ہیں۔ اگر یہ خونی ہو تو براز سے قبل یا بعد براز کے ساتھ لگ کر لائن کی طرح خون آتا ہے یا پھر قطرہ قطرہ ٹپکتا ہے یا دھاری دار اجابت کی شکل میں اجابت سے آمیز ہو کر آتا ہے۔ بعض اوقات پچکاری کی صورت میں بھی خارج ہوتا ہے۔

دانود انطاکی کے نزدیک اس کی علامات کچھ اس طرح ہیں کہ " مریض کے نچلے ہونٹوں کی سفیدی اور اس پر خشکی کی تہہ کا جم جانا، زبان کی سیاہی بالخصوص درمیان سے۔ براز کی مقدار کا کم خارج ہونا اور خفقان اس کی علامات ہیں۔" داؤد انطاکی کے نزدیک بواسیر پیدا ہونے سے قبل خون کی رگیں ابھر آنا بواسیر کی یقینی علامات میں سے ہے۔ اگر خون غلیظ اور مادہ مرض سوداوی ہو تو گرانی زیادہ مگر سوزش اور خراش کم ہوتی ہے اور مریض کو کثرت فکر و پریشانی لاحق ہو گی جبکہ درد کی شدت، خارش، خلش اور سوزش کا کم ہونا خون کی رقت اور صفراوی احتراق پر دلالت کرتا ہے۔

اصول علاج

اس مرض کے علاج کے طریقے یا تدابیر ہیں۔ حسب ذیل ہیں

1۔ اصلاح اعضائے ہضم

اعضائے ہضم مثلاً جگر، معدہ اور آنتوں کی اصلاح کی جائے کیونکہ ان اعضاء کی اصلاح کے بغیر مکمل شفایابی ممکن نہیں اور بواسیر ان کے سوء مزاج کے بغیر ہو ہی نہیں سکتی۔

2۔ تحلیل مادہ مرض

معدہ، جگر اور امعاء کی اصلاح کے بعد مادہ مرض کو تحلیل کر دیا جائے جن کے لئے معتدل حمام، ورزش اور

اعضائے اسفل کی مالش ایک بہترین تدبیر ہے۔ ان تدابیر پر عمل اس وقت کیا جائے جب مرض زیادہ شدت کی حالت میں دورہ کے ساتھ نہ ہو رہا ہو لیکن اگر اس کا دورہ شروع ہو کر مرض اور جوبن پر ہو تو پھر ان تدابیر کو ہرگز اختیار نہیں کرنا چاہیے۔

3۔ مسکن ادویہ

اگر دوران علاج ضرورت محسوس ہو اور کوئی تدبیر بھی کارگر نہ ہو سکے تو دورہ کی حالت میں درد کی اذیت کو دور کرنے کے لئے مسکن ادویہ کو استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ بعض مسکن ادویات دوران خون کو سست کر کے جریان خون بھی روک دیتی ہیں۔

4۔ حابس ادویہ

اگر جریان خون وزرد آب کو عرصہ دراز گزر چکا ہو، اور خون کی رنگت اب سرخ شوخ ہو تو حابس ادویہ کے ذریعے جریان خون وزرد آب کو بند کر دینا چاہیے۔ ایسی ادویہ آگے مذکور ہیں۔

5۔ مفتح ادویہ

اگر جملہ تراکیب ناممکن ہوں اور مسوں کے پھول جانے کے باعث تمدد، تناؤ امتلاء اور درد زیادہ ہو رہا ہو یا خون کے بند ہونے کے باعث دیگر عوارض بدن پیدا ہو رہے ہوں تو مریض کی رگوں کے دہانے مفتح ادویہ کے استعمال کے ذریعے کھول دینے چاہئیں تاکہ مادہ مرض دفعہ ہو جائے اور ردی عوارضات سے جان چھوٹ جائے۔ بعد ازاں حابسات کے ذریعے اسے بند کر دیا جائے۔

6۔ جراحی / سرجری

اگر مریض کی جسمانی اور بدنی حالت اس میں رکاوٹ نہ ڈالے اور تنقیہ و تحلیل کا عمل ناکام ثابت ہو رہا ہو تو جراحی کے عمل کو اختیار کر لینا چاہیے بشرطیکہ جراح (سرجن) بہت مہارت کا حامل ہو اور مریض تکلیف مابعد

جراحت کو برداشت کر سکنے کے قابل ہو۔

7۔ اکال ادویہ

اگر جراحی کا عمل ناممکن یا دشوار ہو یا مریض اپنے آپ کو اس قابل نہ پاتا ہو تو اس صورت میں اکال ادویہ کے ذریعے مسوں کو گرا دینے کی کوشش کرنی چاہیے مگر یہ اس وقت کرنا چاہیے جب مذکورہ بالا تمام تدابیر ناممکن ہو رہی ہوں اور مسے بھی ظاہر ہوں غائر نہ ہوں کیونکہ ایسی ادویہ کے استعمال میں احتیاط کی اشد ضرورت ہے خواہ وہ دھونی ہی کی شکل میں کیوں نہ ہوں۔ ایسی ادویہ کی تفصیلات آگے دی گئی ہیں۔

8۔ اندمال جراحت

بعض اوقات مفتح ادویہ، اکال ادویہ اور جراحت کے بعد زخم بخود مندمل نہیں ہوتے۔ اس صورت میں زخموں کو بھرنے کی تدابیر کی ضرورت ہوتی ہے چنانچہ اس مقصد کے لئے ایسی ادویہ کا استعمال ضروری قرار پاتا ہے جو اندمال جراحت کا کام کرتی ہوں۔ ایسی ادویہ تفصیل کے ساتھ آگے آرہی ہیں۔

علاج بالادویہ

بواسیر کے لئے ایسی ادویہ استعمال کی جاتی ہیں جو حابس، مسکنات درد، ملین امعاء اور محلل ثاٰلیل ہوں۔

ہدایات برائے علاج

صاحب اکسیر اعظم نے اس موذی مرض کے تدارک کے لئے دس ہدایات درج کی ہیں جو نہایت قیمتی گہر ہائے گراں مایہ ہیں

1۔ خلط سوداسے بدن کا تنقیہ کیا جائے جو فصد، حجامت یا اسہال میں سے کسی ذریعے سے بھی ہو سکتا ہے۔

2۔ جگر اور امعاء کی اصلاح کی جائے۔

3۔ اعتدال و توازن کو اپنا شعار زندگی بنایا جائے۔ بالخصوص موسم کے مطابق حمام، ریاضت اور مالش کا

اہتمام اعتدال کے ساتھ کیا جائے۔

4۔ مسوں کو احتیاط کے ساتھ عمل جراحی کے ذریعے کاٹ دیا جائے۔

5۔ اکال (کھا جانے والی) یا مجفف (خشک کرنے والی) ادویہ کے ذریعے مسوں کو ختم کیا جائے

6۔ عمدہ غذائیں دی جائیں اور سودا پیدا کرنے والی دوائیں یا غذائیں روک دی جائیں۔

7۔ ضرورت کے وقت مسوں کا منہ کھولنے کی تدابیر اختیار کی جائیں تاکہ رکا ہوا سوداوی غلیظ خون خارج ہو جائے۔

8۔ خون کو روکنے والی ادویہ استعمال کی جائیں۔

9۔ بواسیری مسوں کے زخم کے اندمال کی کوشش کی جائے۔

علاج بواسیر کیلئے مندرجہ بالا تمام تدابیر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے کیونکہ یہ ابتدائی معالجات ہی کا حصہ ہیں۔ یہاں چند

معالجاتی نکات مزید پیش خدمت ہیں

معالجاتی نکات

یہ مرض دورہ کے ساتھ آتا ہے۔ اکثر چند روز تک خون جاری رہ کر یہ خود بخود بند ہو جاتا ہے۔ طبیعت جو کہ مدبرہ بدن قوت ہے۔ وہ خود ہی حبس خون کا بندوبست کر لیتی ہے لیکن اگر قوت مدبرہ بدن کمزور ہو اور خون زیادہ مقدار میں، سرخ شوخ، صاف تیز رقیق خارج ہونے لگے اور اس کے اخراج کے بعد جسم میں ضعف بڑھ جائے تو پھر اسے بند کر دینے کے لئے حب خبث الحدید کا استعمال مفید رہتا ہے۔ تاہم بطور بدرقہ (اگر موسم اور مزاج مریض کو مد نظر رکھتے ہوئے قابل برداشت ہو تو) شربت انجبار مفید ترین ہے کیوں کہ بیخ انجبار سے تیار شدہ اس مشہور شربت کی یہ خاصیت ہے کہ خون بہنے کو روکنے کے باوجود یہ حبس اور قبض پیدا

نہیں کرتا۔ اس مقصد کے لئے حسب ذیل ادویہ بھی مفید ہیں

قرص کہربا: یہ قرص مشہور ہیں اور قرابادینی مرکبات کی کتب میں مذکور ہیں۔

حب رسوت: مشہور قرابادینی نسخہ ہے۔

حب مقل / یہ بھی قرابادینی نسخہ ہے۔

ان ادویہ کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ بیخ انجبار، خرفہ، کشنیز اور بارتنگ کا شیرہ نکال کر اس شیرہ میں شربت انجبار ملا کر دن میں تین بار دیں۔

دوسری ترکیب کے مطابق لعاب ریشہ خطمی 5 ملی لٹر، شیرہ بیخ انجبار 5 ملی لٹر اور شربت بنفشہ 30 ملی لٹر پر 4 گرام تخم بارتنگ چھڑک کر پلانا بھی مفید ہے۔

ایک گرام کو کنار اور ایک گرام ہلیلہ سیاہ کو روغن گاؤ میں بریاں کرکے اور باریک پیس کر کھلانا بھی مفید رہتا ہے۔ اس کے کھلانے کی ترکیب یہ ہے کہ اس سفوف کو عرق عنب الثعلب اور عرق شاہترہ میں لعاب ریشہ خطمی نکال کر اس میں بھی بیخ انجبار کا رب شامل کرکے اور تخم بارتنگ چھڑک کر اس کے ساتھ سفوف مذکورہ کھلائیں۔

ہلیلہ کا مربہ ایک عدد لے کر اسے لعاب اسپغول کے ہمراہ کھلا دیں۔

طباشیر، بھوج پتر اور شاخ گوزن سوختہ (بارہ سنگھا) ہر ایک کا سفوف ایک ایک گرام کو انوشدارو لولوی 3 گرام میں ملا کر کھلا دیں اور اوپر سے عرق کیوڑہ، عرق گلاب اور عرق بارتنگ میں حب الآس اور انجبار کا شیرہ نکال کر اس پر سبوس اسپغول، تخم فرنجشک اور تخم بارتنگ چھڑک کر پلائیں۔

ھوالشافی

کہربا

1/2 گرام

بسد

1/2 گرام

سنگ جراحت

1/2 گرام

گلنار

1/2 گرام

پوست بیضہ مرغ سوختہ

1/2 گرام

تمام ادویہ کو شربت انجبار 60 ملی لٹر میں ملا کر چٹائیں اور اوپر سے عرق گلاب اور عرق گلو میں بہی دانہ بریاں وریشہ خطمی کا لعاب نکال کر اس میں رُب بہی بھی شامل کر کے اور تخم بارتنگ اوپر چھڑک کر پلانا بھی مفید ہے۔ باذن اللہ اس سے جریان خون میں افاقہ ہو گا۔

رسونت بھی ایک عمدہ حابس دوا ہے اور تخم نیم وبکائن بھی۔ انہیں بھی (حسب ترکیب) خوردنی طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

مرہم کے لئے بھی ایک مفید نسخہ حاضر خدمت ہے

مرہم مردار سنگ

موم سفید

30 گرام

روغن گل

30ملی لٹر

لعاب اسپغول

50ملی لٹر

مرداسنگ

7گرام

آب برگ خطمی

12ملی لٹر

تمام ادویہ کا ملا کر مرہم بنا کر لگانا بھی مفید ہے۔

ھوالشافی

ایک گرام کہربا کو اطریفل صغیر 13گرام میں ملا کر کھلانا اور اوپر سے عرق بادیان میں تخم ریحان و تخم بار تنگ ملا کر انہیں پکا کر اور ان میں شیرہ بیخ انجبار داخل کر کے پلانا بھی سود مند ہوتا ہے۔

اگر خون کے ساتھ اسہال بھی خون آمیز آ رہے ہوں۔ بواسیر کے ہمراہ ریح و نفخ کی بھی زیادتی ہو رہی ہو تو یہ صورت زیادہ خطرناک ہوا کرتی ہے چنانچہ اس صورت میں حسب ذیل ادویاتی تدابیر مفید ہیں

ھوالشافی

دم الاخوین

1گرام

کہربا

1گرام

گل ارمنی

1گرام

بسد

1گرام

شاخ گوزن سوختہ / بارہ سنگھا

1گرام

تمام ادویہ کا سفوف کر کے 12گرام جوارش مصطگی میں شامل کر کے ورق طلاء میں لپیٹ کر کھلا دیں

اور اوپر سے

بادیان

9گرام

انیسون

3گرام

زیرہ سفید

4گرام

الائچی کلاں

5دانہ

ہر ایک بریاں کر کے ان کا شیرہ نکال کر 40ملی لٹر شربت انجبار شامل کر کے پلادیں۔ پلاتے وقت اگر 3-

3گرام تخم بار تنگ اور تودری سرخ بھی چھڑک لیں تو مفید ہو گا۔

(2)

اس سے بھی قوی تر ایک دوسرا نسخہ ہے جو حسب ذیل ہے

ہوالشافی

مصطگی

1گرام

لاجورد مغسول

1گرام

دانہ ہیل

1گرام

دم الاخوین

1گرام

تمام اشیاء کو مربہ آملہ ایک عدد میں ملا کر ورق طلاء میں لپیٹ کر کھلا دیں۔

اور اوپر سے

عرق گلاب

63ملی لٹر عرق گاؤزبان

63ملی لٹر

عرق بادرنجبویہ

63ملی لٹر

ہر ایک میں

انیسوں بریاں

3گرام

بادیان خطائی

4گرام

الائچی کلاں

7دانہ

تمام ادویہ کا شیرہ نکال کر اس میں شربت سیب، شربت انجبار 20-20ملی لٹر شامل کر کے پلا دیں۔

اگر بواسیر کے ساتھ متلی، ابکائی، تشنج اور ضعف بھی لاحق ہو جائے تو

ھوالشافی

طباشیر

1گرام

پوست سماق

1گرام

مصطگی

1گرام

کہربا

1گرام

تمام ادویہ 9گرام دواء المسک معتدل میں ملا کر کھلائیں

اور اس کے اوپر سے

زرشک

4گرام

انیسوں

4گرام

زیرہ سفید

4گرام

حب الآس

4گرام

بادیان

7گرام

الائچی کلاں

4دانہ

سب کو بریاں کر کے عرق گلاب 125ملی لٹر اور عرق کیوڑہ 30ملی لٹر میں ان کا شیرہ حاصل کریں۔ اس شیرہ پر 3گرام تخم بارتنگ چھڑک کر مریض کو دیں۔

ایسے ہی عوارضات کے لئے اس نسخہ سے قوی تر نسخہ یہ بھی ہے

هوالشافی

مصطگی

1گرام

کندر

1گرام

حجر ارمنی مغسول

1گرام

خمیرہ مروارید

7گرام

تمام ادویہ کو شربت انجبار 15ملی لٹر میں ملا کر ورق طلاء

ایک عدد شامل کر کے کھلا دیں اور اوپر سے

عرق بادرنگ

36ملی لٹر

عرق جیل

36ملی لٹر

عرق بادرنجبویہ

36ملی لٹر

پلادیں بعد ازاں حسب ذیل ادویہ کو بریاں کر کے پھر ان کا شیرہ نکال کر پلائیں۔

تخم بارتنگ

9 گرام

حب الآس

9 گرام

بیخ انجبار

3 گرام

انیسوں

5 گرام

پلانے سے قبل اس پر
تخم فرنج مشک

3 گرام

تخم کنوچہ

3 گرام

چھڑک دیں۔

اس سلسلے میں حسب ذیل قرابادینی مرکبات مفید ہیں۔ ان سے بھی خون رک جاتا ہے۔

اطریفل مقل ملین۔

اطریفل مقل قابض۔

حب سندرس۔

حب مقل علوی خانی۔

حب مقل دارا شکوہی۔

حب جدوار۔

حب بواسیر علوی خانی۔

جوارش تیواج علوی خانی۔

معجون تیواج علوی خانی۔

سفوف تیواج۔

معجون خبث الحدید کہنہ۔

حب صندل۔

مرہم سرب۔

حکیم علی نے لکھا ہے کہ پوست تیواج نہایت باریک پیس کر اطریفل مقل کہنہ کے ساتھ دینا بواسیری خون کو بند کر دیتا ہے۔

ویدک اطباء نے حسب ذیل ادویہ اس سلسلے میں مفید بتائی ہیں

رسونت 3 گرام کا دہی میں کھلانا اور دہی میں ہی روغن سرسوں یا چھلکا اسبغول شامل کر کے کھانا بطور غذا مفید ہے۔

کالتھی کھلانا اسہال خونی میں مفید ہے۔

مجیٹھ اور اندر جو شیریں مساوی الوزن لے کر ان کا سفوف بنا کر 2 تا 10 گرام مسکہ گائو میں ملا کر کھلانا بھی مفید ہے۔

پوست انار 3.5 گرام خوب باریک پیس کر 72 گرام دہی میں ملا کر کھلانا بھی خون کے جریان کو روکتا ہے۔
ہلیلہ سیاہ، اندر جو تلخ ہر ایک 1.5 گرام قند سفید 3 گرام سب کو سفوف بنا کر اس میں 24 گرام مکھن شامل کر کے کھلانا بھی خون کو روکتا ہے۔

هوالشافی

مجیٹھ

12 گرام

رسونت

12 گرام

صمغ عربی

12 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنالیں۔ 3 گرام سفوف مکھن 18 گرام میں ملا کر کھلانا بھی مفید ہے۔
اندر جو تلخ روزانہ علی الصبح سرد پانی کے ساتھ کھلانا بھی مفید ہے۔
سفوف مغز تمر ہندی بقدر نخود کھلانا بھی مفید ہے۔
اطباء ہند کے مجربات کے مطابق حب رسونت، حب مقل اور حب بیار انکا مفید ہیں۔
حکیم علوی خان کے مجربات میں سے چند ایک پیش خدمت ہیں۔

هوالشافی

زیرہ سفید

4 گرام

رسونت

4گرام

مجیٹھ

2گرام

برگ بھنگ

1گرام

اس کی حبوب بقدر دانہ نخود بنا کر 2-2 دن میں 3 بار استعمال کرنا بھی مفید ہے۔

ہوالشافی

چنے کی دال

10گرام

مغز تخم نیم

10گرام

باریک پیس کر گائے کے گھی میں حل کر کے ضماد کریں۔ درد روکنے کے لئے حسب ذیل نسخہ جات حکیم علوی خاں نے اپنے استاد صاحب کی بیاض سے درج کئے ہیں۔

ہوالشافی

پوست انار

10گرام

چھال کچنال

10گرام

چھال جامن

10گرام

چھال مولسری

10گرام

تمام ادویہ کو پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا ہونے پر اس سے آب دست کرنا اس کے درد کو روکنے کے لئے اکسیر صفت ہے۔

سفیدی بیضہ مرغ یا روغن گل میں سیسہ کو گھس کر لگانا بھی درد کو دور کرتا ہے۔

سیسہ کے دستہ سے مغز تخم نیم کو روغن گل میں حل کر کے مثل مرہم تیار کر کے استعمال میں لایا جاتا ہے اس سے بھی درد ساکن ہو جاتا ہے۔

حکیم علوی خاں نے ان مراہم کے علاوہ اکسیر اعظم صفحہ 370 پر ایک اور مرہم کو نہایت مجرب لکھا ہے جو کہ اس طرح ہے

ہو الشافی

گل خطمی

12گرام

سفیدہ کاشغری

6گرام

افیون

2گرام

روغن گل

36ملی لٹر

سفیدی بیضہ مرغ

1عدد

باہم کھرل کر کے معروف طریقہ سے مرہم بنائیں۔

بیاض وحیدی کے چند نسخہ جات نہایت مفید معلوم ہوتے ہیں

ھو الشافی

مقل

1گرام

ہلیلہ سیاہ

6گرام

طباشیر

4گرام

مغز تخم نیم

2گرام

بادیان

3گرام

رسونت

6 گرام

تخم گندنا

3 گرام

مغز تخم شفتالو

2 گرام

زرشک

12 گرام

عرق گلاب میں پیس کر چنے کے برابر گولیاں بنائیں۔ اور صبح وشام 2-2 حبوب استعمال کروائیں۔

دوسرا نسخہ بھی نہایت مفید ہے جو کہ دھونی کا ہے۔

اجزاء یوں ہیں

هوالشافی

بیخ کبر

12 گرام

کچلہ

عدد 1

برگ جھاؤ

12 گرام

برگ قنب

12 گرام

گینڈے کا سینگ

12 گرام

گوگل

12 گرام

مغز گھیکوار میں پیس کر گولیاں بنائیں اور ضرورت کے وقت ایک گولی انگھیٹھی میں رکھ کر دھونی لیں، مسلسل استعمال سے مسے معدوم ہو جائیں گے۔

دھونی کا ایک نسخہ طب اکبر میں بھی درج ہے جس کے اجزا کچھ یوں ہے

ہوالشافی

برگ جوزالسرو

5 گرام

بادنجان

5 گرام

پوست بیخ کبر

5 گرام

شحم حنظل

5 گرام

سانپ کی کینچلی

5 گرام

تمام اجزاء کو مکس کر کے مذکورہ بالا طریقہ کے مطابق اس کی دھونی دیں۔

مرہم کا ایک نسخہ دستور العلاج میں بہت عمدہ ہے جو حسب ذیل ہے

ھوالشافی

موم

گرام 5

چربی بط

گرام 5

روغن زرد

ملی لٹر 5

سفیدہ

گرام 5

حسب ترکیب مرہم بنائیں۔

رتح البواسیر کے لئے طب اکبر کا ایک نسخہ بہت عمدہ ہے جو بواسیر کے ان مریضوں کے لئے ضروری ہے جن کی وراثت میں بواسیر ہو یا جن حضرات کو پہلے بواسیر رہ چکی ہے اور آپریشن کروا چکے ہوں ایسی حالت میں چونکہ دوبارہ بواسیر کا خطرہ ہوتا ہے لہٰذا وہ اس سفوف کو ضرور استعمال کرتے رہیں تو وہ دوبارہ اس مرض میں مبتلا نہیں ہو سکیں گے۔

هو الشافی

زرنباد

گرام 10

درونج عقربی

گرام 10

ہلیلہ سیاہ

گرام 10

بلیلہ

گرام 10

شیطرج ہندی

گرام 10

عقر قرحا

گرام 10

فلفل سیاہ

گرام 10

دار فلفل

گرام 10

تخم گندنا

گرام 10

مقل

گرام 10

نوشادر

2 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر آب مویز یا آب گندنا میں گولیاں بنائیں۔

مقدار خوراک

3-3 گولیاں دن میں 3 بار۔

اگر گولیاں آب گندنا میں بنائی جائیں تو زیادہ موثر ہوں گی۔

پرہیز

مریض کو معدہ، امعاء اور جگر کا سوء مزاج پیدا کرنے والی، مرض کا سبب بننے والی اور سوداوی امراض پیدا کرنے والی ادویہ سے پرہیز کرنا چاہیے۔

مزید بر آں درج ذیل اعمال سے بھی اجتناب برتا جائے

گرم جگہ پر بیٹھنا، پاؤں کے بل بیٹھنا، گرم پانی سے آب دست کرنا، زیادہ مرچ اور مصالحہ جات، شدید قبض اور گرم نشست یا کھردری جگہ پر بیٹھنا وغیرہ۔

تدابیر

قبض کی صورت میں جلاب کی بجائے سبوس اسپغول دینا چاہیے یا موسمی پھل اور سبزیوں کا سالن بکثرت کھانا چاہیے۔ مسوں کو دھوتے وقت برگ نیم اور برگ انار کو پانی میں ابال کر ٹھنڈا کرکے اس پانی کے ساتھ دھونا

چاہیے۔

میاں محمد احسن

سفوف عشبہ

آتشک جیسی خطرناک اور مہلک بیماری کو دور کرتا ہے

عشبہ غربی 4 تولہ۔ پوست ہلیلہ زرد۔ صندل سرخ۔ برگ سناء ہر واحد 1 تولہ

تمام اشیاء کا سفوف بنا کر 3 ماشہ عرق عناب سے صبح و شام کھانے کے بعد لیں

دوائے النقر / حکیم محمد اسماعیل امرتسری

قلمی شورہ اصلی۔ 1000 گرام

لیموں کا رس مقطر۔ 500 گرام

نیم کے پتے مصفی۔۔ 400 گرام

فلفل سیاہ 100 گرام

قلمی شورہ کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پہ پگھلا لیں

جب مکمل پانی بن جائے تو فلفل سیاہ ثابت ہی ڈال کر چمچ سے ہلاتے جائیں جب مرچ جل جائیں

ایک چمچ برابر نیم کے پتے اور ایک چمچ لیموں کا رس ڈال دیں اور کسی چمچ سے ہلاتے رہیں

اسی طرح بدستور ایک ایک چمچ کر کے رس اور پتے تمام کر دیں

جب رس اور پتے ختم ہو جائیں تو آگ بند کر کے کڑاہی ٹھنڈی ہونے پر تمام مواد کو بزریعہ کھرل باریک کر کے محفوظ کر لیں

صبح اور شام سے پہلے کھانے کے بعد

1گرام کیپسول بھر لیں نیم گرم پانی یا عرق مکوہ۔ عرق سونف۔ قہوہ ادرک سے لیں۔

اپنڈے سائٹس پہلی خوراک سے ہی آرام آجاتا ہے

درد گردہ۔ گردہ و مثانہ کی پتھری۔۔ پیشاب کی جلن رکاوٹ کے لیئے لاجواب۔ ناف ٹلنے کی عادت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹ کی ریح کو دور کر کے ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ بواسیر کے لیے بھی مفید و موثر ہے

ہاتھ پاوں کی جلن۔ درد طحال و جگر۔۔ موٹاپا۔ پاوں کے جوڑ پہ سوجن۔۔ درد فم معدہ پہ بہترین۔ موٹاپے کے لیئے پرہیز کے ساتھ ایک ماہ استعمال کرو ادیں 5 سے 7 کلو تک وزن کم ہو جائے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

شنگرف 1تولہ

دار چینی 1تولہ

لونگ 1تولہ

تخم الائچی کلاں 1تولہ

ریگ ماہی 1تولہ

کھاں 1تولہ

مغز بادام 2تولہ

سم الفار 3ماشہ

زعفران 3 ماشہ

جند بید ستر 3 ماشہ

ترکیب

سم الفار اور شنگرف کو 100 گرام آب جو ز ماثل میں کھرل کر کے خشک کریں پھر گلمدار 100 عدد ایک ایک کر کے کھرل کرتے جائیں یہاں تک کہ پھول ختم ہو جائیں۔ باقی تمام ادویہ کو باریک کر لیں۔
دونوں کو اکٹھا کر کے 3 گھنٹہ تک کھرل کریں اور شہد کی مدد سے دانہ فلفل برابر گولیاں بنالیں
گولی صبح و شام کھانے کے بعد دودھ نیم گرم سے لیں۔ دودھ گھی کا استعمال دوران دوائی زیادہ کریں 1
۔نامردی کو ختم کرتی ہیں
سستی اور لاغری کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

پیشاب میں البیومن (رطوبت بیضہ) کا خارج ہونا

یہ ضعف گردہ کی وجہ سے ہوتا ہے

سلاجیت۔ کشتہ مرجان 6۔6 ماشہ۔ جزپان 6 تولہ

سفوف بنا کر 1 ماشہ دن میں 3 بار عرق سونف سے دیں

پوست بیخ آکسنہ

ثعلب مصری

ہموزن لے کر سفوف بنالیں

3ماشہ صبح وشام کھانے کے سے پہلے دودھ نیم گرم سے لیں

اعلی درجہ مقوی باہ۔ مقوی دماغ وبدن ہے ممسک بہترین ہے

دیسی انڈہ

دیسی انڈہ میں آدھاماشہ ہینگ ڈال کر مٹی سے لیپ کر کے بھوبھل میں دبادیں جب پک جائے تو دودھ کے ساتھ کھائیں

طاقت کے لیے بہترین اور عمدہ ہے

ممسک ومہبی اعلی

بال زیادہ گرنا

کسی اچھے صابن کی جھاگ بنا کر اس میں انڈے کی زردی ملائے اور خوب پھینٹ کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں

15منٹ بعد بال دھولیں۔ ناریل کا تیل لگائیں

5۔6دفعہ کرنے سے بال گرنا رک جائیں

دودھی خورد500گرام کوٹ کر نچوڑلیں 250گرام پھٹکڑی سرخ درمیان میں رکھ کر10کلو کی آگ دیں سفید کشتہ الگ کرلیں

گرام گرمیوں میں مکھن اور سردیوں میں چینی میں ملا کر دیں 2

خونی کے لیے کہربا12گرام کا اضافہ کرلیں خوراک بدستور

سوزاک جدید و قدیم

زاج 2تولہ توتیا سبز 3گرام آب کیلا میں سحق بلیغ کر کے ٹکیہ بنا کر 2سکوروں میں بند گلحکمت کر کے 5کلو کی آنچ دیں 250۔ ملی گرام منقہ یا کیپسول میں بند کر دیں

2ہفتہ تک استعمال کریں

دمہ

جس گائے نے پہلا بچہ دیا ہو اس کی بوہلی یعنی کھیس گرما گرم 3دن 1۔1بار پئیں

دمہ بلغمی

برگ نیم 5تولہ۔ نمک سانبھر۔ برگ قنب۔ آرد نخود مکرر تولہ

کھرل کر کے نخود بنائیں۔ ظرف گلی میں رکھ کر 10کلو اپلوں کی آگ دیں۔ سفوف بنا کر بقدر نخود استعمال کریں

کشتہ شنگرف

شنگرف 1تولہ کو شیر مدار میں 4دن کھرل کریں اس کے بعد شیر تھوہر میں پھر آب پیاز میں پھر آب لہسن میں 1۔1دن کھرل کر کے راکھ مرچ سرخ میں رکھ کر 4سیر کی آگ دیں

خوراک

2ملی گرام مکھن سے

آدھے گھنٹے میں ہی اثر دکھائے گا

میاں محمد احسن

سر درد کا علاج

سر درد کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔

سر درد بوجہ ہائی بلڈ پریشر

ماشہ کشنیز۔ الائچی خورد۔ اسرول۔ صندل سفید۔ زیرہ سفید۔ اسطخدوس ہموزن لے کر سفوف بنالیں 1-2 دن میں 2-3 بار پانی سے دیں

سر درد بوجہ لو بلڈ پریشر

زنجبیل۔ سورنجاں شیریں۔ اجوائن دیسی۔ خولنجان۔ فلفل سیاہ ہموزن لے کر سفوف بنالیں 3 گنا شہد ملا کر معجون بنالیں 3 گرام دودھ یا پانی کے ساتھ

سر درد بوجہ قبض وامراض معدہ

سنا مکی۔ گل سرخ۔ ہلیلہ بریاں۔ بنفشہ۔ الائچی خورد 1-1 تولہ مغز بادام 5 تولہ مصری 7 تولہ سفوف بنا کر 3-5 ماشہ دودھ نیم گرم کے ساتھ کھائیں

سر درد بوجہ ضعف دماغ

برہمی بوٹی۔ بادیاں۔ خشخاش۔ جوہر مغز بز۔ ہر ایک 5 تولہ

دانہ الائچی خورد۔ کشتہ مرجان۔ کشتہ زمرد ہر ایک 1 تولہ

مصری 10 تولہ سفوف بنا کر 3-5 گرام دودھ کے ساتھ رات کو سوتے وقت

بیرونی طور پر امرت دھارا (ست پودینہ۔ ست اجوائن۔ کافور) کی مالش کریں فوراً آرام آجائے گا انشاء اللہ

حکیم میاں محمد احسن

گنجا پن کے اسباب اور علاج

بالوں کا جھڑنا یا گنجا پن کلی یا جزوی طورپر بالوں کا گر جانا کہلاتا ہے جو کسی عضو کی کارکردگی میں خرابی یا موروثی ہے۔یہ اکثر مرحلہ وار یا آہستہ آہستہ وجوہات کے سبب ہوتا بڑھتا ہے۔عام اندازے کے مطابق تقریباسو کے قریب بال روزانہ گرتے ہیں یا ٹوٹتے ہیں۔ایک سر کی اوسط جلد میں تقریباایک لاکھ بال ہوتے ہیں۔ہر ایک بال کی زندگی اوسطاساڑھے 4 سال ہوتی ہے۔اس مدت کے دوران یہ ایک ماہ میں تقریباآدھا انچ بڑھتا ہے۔عام طورپر پانچویں سال میں یہ بال گرجاتا ہے اور 6 ماہ کے دوران اس کی جگہ دوسرا بال لے لیتا ہے۔جینیاتی گنجا پن جسم کی نئے بال اگانے کی صلاحیت نہ ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے نہ کہ بالوں کے زیادہ گرنے کی وجہ سے۔مرد اور عورت دونوں عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بالوں کا گھنا پن کھونے لگتے ہیں۔موروثی یا مکمل گنجے پن سے عورتوں کی نسبت مردزیادہ متاثر ہوتے ہیں۔تقریبا25 فیصد مرد 30 سال کی عمر میں گنجے ہونا شروع ہوجاتے ہیں اور تقریبادو تہائی گنجے ہوجاتے ہیں یا 60 سال کی عمر تک پہنچنے تک مکمل گنجے ہوجاتے ہیں۔عام طورپر مردانہ گنجے پن میں بالوں کی باریک لکیر سر کے اردگرد کراؤن کی صورت میں شامل ہوتی

ہے یا گنجے پن کے بڑے بڑے ٹکڑے ہوتے ہیں۔کسی میں گھوڑے کے نال جیسی شکل میں بال سر کے پہلوئوں میں رہ جاتے ہیں۔جینیاتی طورپر مکمل یا علامتی گنجے پن کے لیے مردانہ ہارمونز ٹیسٹی ٹیرون *Testosterone* کی موجودگی ضروری ہے۔جن لوگوں میں کسی جینیاتی عمل کے سبب ٹیسٹی ٹیرون پیدا نہیں ہوتے ان میں اس قسم کاعلامتی گنجا پن پایا جاتا ہے۔بعض خواتین میں بھی خاص قسم کے گنجے پن کی علامات پائی جاتی ہیں۔جینیاتی اور عمر کے حساب سے یا مردانہ ہارمونز کے سبب یہ علامات مردوں سے مختلف ہوتی ہیں۔خواتین کے گنجے پن میں سارے سر کی جلد پر موجود بال کم ہوجاتے ہیں مگر سامنے کا حصہ عام طورپر جوں کا توں رہتا ہے۔گنجا پن عام طورپر کسی بیماری کی وجہ سے نہیں ہوتا بلکہ اس کی وجہ بڑھتی عمر،موروثیت اور ٹیسٹی ٹیرون کا پیدانہ ہونا ہوتا ہے۔اکثر مردوں اور عورتوں کے گنجے پن کی مثال میں انہیں علامات کے عوامل کا ملاپ ہوتا ہے۔

دوسری ممکنہ وجوہات میں اگر غیرمعمولی طورپر گنجا پن وقوع پذیر ہورہا ہو تو اس میں ہارمونی تبدیلیاں شامل ہوتی ہیں۔مثال کے طورپر تھائی رائیڈ کی بیماری بچے کی پیدائش یا خاندانی منصوبہ بندی کی گولیاں۔بال گرنے کے اسباب کوئی خطرناک بیماری اور طویل مدتی بخار

ادویاتی استعمال جیسے کینسر، کیموتھراپی۔

حد سے زیادہ شیمپو کا استعمال۔

جذباتی یا جسمانی تناؤ۔

نفسیاتی عادات جیسے مسلسل بالوں کو کھینچنا

ریڈیائی شعاعوں سے علاج

بالوں کو ہیئر ڈرائیر سے خشک کرنا۔

ہارمونی تبدیلیاں، مثال کے طور پر تھائی رائیڈ، بچے کی پیدائش ، حمل روکنے کی گولی کا استعمال۔

ہیئر کنڈیشنر کا حد سے زیادہ استعمال وغیرہ۔

جسمانی نظام میں خرابی یا انفیکشن بھی بالوں کے جھڑنے یا گرنے کا سبب ہوتے ہیں۔

ہائی پاور گولیوں کا استعمال بال گرنے (جھڑنے) کا سبب ہوتا ہے۔

ایک طبی تحقیق کے مطابق 30 سال کی عمر گزر جانے کے بعد بالوں کے جھڑنے کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔

کیسے کریں حفاظت

ہربل شیمپو سے بالوں کو اور سر کی جلد کو ہفتے میں دو مرتبہ نرمی سے صاف کریں اور سرکی جلد کا کسی اچھے ہومیوپیتھک آئل سے مساج کریں۔

بالوں کو نقصان پہنچانے والی مصنوعات جن میں بلیچ، پروکسائیڈ، امونیا، غیرمعیاری کنڈیشنر اور صابن سے پرہیز کیا جائے۔

بالوں کو گھنگھریالا کرنے والے گرم رولر اور بالوں کو حرارت دینے سے پرہیز کیا جائے۔

بالوں کو توڑنے والے ربڑبینڈز یا کلپ وغیرہ سے پرہیز کریں۔☆

کھلے دانتوں والے کنگھے کا استعمال کریں۔

سرکو براہ راست تیز دھوپ سے بچائیں۔

نرم تکیے کا استعمال کریں۔

سوتے وقت خواتین چاہیں تو بالوں کی نیٹ لگائیں اس سے بال کھنچاؤ سے محفوظ رہیں گے۔

ہیئر کنڈیشنر استعمال کم کریں وغیرہ

زیتون، آملہ اور بادام کے تیل سے سر کی مالش کریں یہ بالوں کو مضبوطی دینے میں مددگار ثابت ہوں گے ساتھ ہی اگر سر کی جلد خشک ہوگئی ہوتو تیل اس خشکی کو ختم کرکے تروتازگی دے گا۔

بالوں میں آہستہ کنگھی کریں۔خواتین اکثر کنگھی کرتے وقت بالوں کو سیدھا کرنے کے لیے جھٹکے دیتی ہیں۔اس طرح سے بالوں کی جڑوں کو نقصان پہنچتا ہے اور وہ کمزور ہوتی ہیں۔ان تدابیر پر عمل کرکے آپ یقینا بالوں کو جھڑنے سے روک سکتے ہیں۔جیسا کہ ہم نے اسباب میں بتایا ہے کہ بالوں کا جھڑنا موروثی بھی ہوتا ہے اس لیے ان خواتین وحضرات کو زیادہ فکر مند نہیں ہونا چاہیے جو اس کا شکار ہیں۔

اس حد سے زیادہ فکر مندی سے وہ تناؤ کا شکار ہوں گے اور بالوں کے جھڑنے کا سلسلہ برقرار رہے گا۔ہمارا ایسے تمام لوگوں کو مشورہ ہے کہ بالوں کے جھڑنے پر ٹینشن لینے کی بجائے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا چاہیے اور خوش مزاجی اپنانا چاہیے اس سے ان کی صحت بہتر رہے گی اور اعصابی نظام بہتر ہوگا جو بالوں کے جھڑنے کو روکنے میں مددگار ثابت ہوگا۔

میں ایک نسخہ بھی لکھتا ہوں جس سے کافی حد تک اور کم عرصہ میں گنجا پن ختم ہو کر بال دوبارہ اگنا شروع ہو جائیں گے

روغن گنج

آب برگ گومہ 2 کلو۔ آب گل نارنجی آدھا کلو۔ قلمی شورہ آدھا پاو۔ روغن ناریل ایک پاو

نرم آگ پر عرقیات خشک کریں

دن میں 2 بار کپڑے دھونے والے صابن سے سر دھوئیں اور روغن لگائیں

خشکی سکری ختم کرتا ہے۔ نہ زخم کرتا ہے اور نہ ہی بال تراشنے کی ضرورت ہے

صرف چند دن استعمال کرنے سے نئے بال نکلنے شروع ہو جاتے ہیں

گومہ بوٹی آج کل عام مل جاتی ہے جوار باجرہ کے کھیت میں مل جاتی ہے

بنائیں اور استعمال کریں

میاں محمد احسن

بال افزاء آئل

برہمی بوٹی۔ ہلیلہ۔ بلیلہ۔ بادیان۔ امر بیل۔ منڈی بوٹی۔ گل سرخ۔ برگ حنا۔ گل موتیا۔ رتن جوت ہر ایک 50 گرام

آملہ 100 گرام۔ ناریل تیل 1/2 کلو۔ ارنڈ تیل 1 پاو۔ کنجد تیل 1 کلو۔ پانی 6 کلو

خشک اشیاء 6 کلو پانی میں پوٹلی باندھ کر لٹکا دیں جب پانی 2 کلو رہ جائے تو اتار کر پانی نتار لیں۔ اس میں تمام آئل شامل کر لیں پانی خشک کر لیں بس تیار ہے

باوں کو گھنا اور لمبا کرتا ہے۔ خشکی ختم کرتا ہے اور بال جھڑنے سے روکتا ہے

میاں محمد احسن

امراض گردہ علامات اور علاج

گردے جب ایک مرتبہ خراب ہو جائیں تو ان کی خرابی بڑھتی جاتی ہے تا ایں کہ کوئی موثر علاج میسر آ جائے۔ یوں تو گردوں کے کئی امراض ہیں لیکن تباہی کی پہلی سیڑھی جسم سے پروٹین کا بذریعہ پیشاب اخراج ہے۔ انسانی بدن میں ہر دم توڑ پھوڑ کا خود کار نظام کام کر رہا ہے۔ اس کے ذریعے پرانے خلیے ختم ہوتے اور نئے وجود میں آتے ہیں۔ توڑ پھوڑ) میٹا بولزم (کے اس عمل میں بدن کے اندر کئی فاسد غلاظتیں بھی خون میں جمع ہو جاتی ہیں۔ ضروری ہے، ان غلاظتوں کو جسم سے خارج کیا جائے۔ چنانچہ سانس، پسینے اور دیگر فضلات کی صورت یہ بدن سے وقتاً فوقتاً خارج ہوتی رہتی ہیں۔ ان میں ایک بڑا ذریعہ پیشاب بھی ہے۔ پیشاب کی راہ سے زہریلے مادوں کا اخراج گردے ہی انجام دیتے ہیں۔ اسی لیے گردوں کا شمار جسم کے انتہائی قیمتی اعضا میں ہوتا ہے۔ ہر گردے میں تقریباً ۱۰/لاکھ کے قریب چھلنیاں، نیفران موجود ہوتی ہیں۔ نیفران ہی بدن کا تمام خون چھانتے ہیں۔ ۲۴/ گھنٹے میں

تقریبا ۱۸۰لیٹر خون گردوں سے گزرتا ہے۔یہ اسے چھان کر فالتو پانی اور زہریلے مادے الگ کرتے ہیں تاکہ وہ خارج ہو سکیں۔ گردے نہ صرف خون چھانتے بلکہ صاف اور صحت مند خون دوبارہ جسم میں دھکیل دیتے ہیں۔اِس عمل سے نہ صرف جسم میں نمکیات کا توازن قائم رہتا ہے بلکہ بلڈپریشر بھی قابو سے باہر نہیں ہو پاتا۔گویا یہ قدرت کی دو چھوٹی چھوٹی چھلنی نما مشینیں ہیں جو ہمارے جسم میں خاموشی سے اپنا کام کر رہی ہیں۔ان کی اہمیت کا اندازہ تبھی ہوتا ہے جب یہ خراب ہو جائیں۔تندرستی کی حالت میں گردوں سے پروٹین اور شکر کا اخراج نہیں ہوتا۔قدرت نے گردوں کے خلیات کی بناوٹ اِس طرح بنائی ہے کہ وہ صرف بے کار اورزہریلے مادے ہی خارج کرتے جبکہ مفید اجزا) پروٹین اور شوگر وغیرہ (خون میں رہنے دیتے ہیں۔لہٰذا جب کبھی پیشاب کی راہ سے پروٹینخارج ہونے لگے،تو یہ گردے خراب ہونے کی پہلی نشانی ہے۔دُنیا بھر میں ماہرینِ گردہ و مثانہ کی رائے ہے کہ وہ افراد جنھیں ذیابیطس یا ہائی بلڈ پریشر لاحق ہو،ہو آخر کار اخراج پروٹین کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔چناچہ مرد و زن کو چاہیے کہ ہر سال کم از کم اپنے پیشاب کا ٹیسٹ ضرور کرائیں۔ یہ عام ٹیسٹ ہے جس پر سو ڈیڑھ سو روپے لگتے ہیں۔اِس

ٹیسٹ کے ذریعے پتا چل جاتا ہے کہ پروٹین تو خارج نہیں ہو رہی، یوں بروقت علم ہونے اور بہتر علاج سے مریض تندرست ہو سکتا ہے۔یاد رہے،گردے چپکے چپکے خراب ہوتے ہیں اور پتا ہی نہیں چلتا۔جب معلوم ہو،پانی سر سے اوپر گزر چکا ہوتا ہے ۔شروع میں پروٹین پیشاب کے اندر تھوڑی مقدار میں ملتی ہے۔اگر یہ حالت کسی بخار یا کسی چھوت کا نتیجہ ہو تو ادویات سے یا خود بخود درست ہو جاتی ہے۔لیکن بلڈ پریشر، ذیابیطس اور گردے کی پتھری رکھنے والے مناسب علاجنہ کریں،تو پروٹین کا اخراج بڑھتا چلا جاتا ہے۔ایسی صورت میں گردے کی چھلنیاں شدید متاثر ہوتی ہیں۔تب ضروری پروٹین، وٹامن،امائنیو ایسڈ،گلوکوز،ہارمونوں اور نمکیات وغیرہ کا توازن جسم میں صحیح برقرار نہیں رہتا جو خطرناک بات ہے۔مثلاً اگر پوٹاشیم کی سطح خون میں بڑھ جائے تو دل بند ہو سکتا ہے۔گردوں کے ایکسرے،الٹرا ساؤنڈ سکینگ اور خون کے طبی امتحان سے بھی اخراج پروٹین کا کھوج لگایا جاتا ہے۔ پروٹین کے اخراج سے جسم میں کئی منفی علامات پیدا ہوتی ہیں مثلاً پیشاب کی مقدار کم ہونا لیکن بار بار آنا،خاص طور پر خواتین میں بھوک کم لگنا یا بالکل ختم ہو جانا،چکر، متلی،الٹیاں آنا اور سوجن۔زیادہ خرابیکی صورت میں پاؤں،بازو،

ٹانگیں اور پورا بدن مفلوج ہو جاتا ہے۔اسی لیے پیشاب میں پروٹین کے اخراج سے ہوشیار رہیے۔
اگر انسان کے گردے خراب ہونے لگیں تو اس کی کچھ علامات پہلے ظاہر ہوجاتی ہیں لیکن لوگ انہیں نظر انداز کردیتے ہیں اور سنگین نقصان اٹھاتے ہیں۔آئیے آپ کو ایسی پانچ علامات اور ان کا طریقہ علاج کے بارے میں بتاتے ہیں۔کمر کے پچھلے حصے میں نچلیجانب دردیہ گردے کی خرابی کی سب سے پہلے ظاہر ہونے والی علامت ہے اور اگر اسے سنجیدگی سے لے لیاجائے تو بڑے نقصان سے بچاجاسکتاہے۔بعض اوقات یہ صرف خراب گردے کی جانب ظاہر ہوتی ہے اور اس کی وجہ ماہرین یہ بتاتے ہیں کہ مریض اسی کروٹ سوتا ہے جس جانب گردے میں تکلیف ہو۔تھوڑے ہی عرصے بعد یہ درد دونوں جانب ہونے لگتا ہے،پیشاب کرنے میں تکلیف بھی ہونے لگتی ہے۔خارش،خشک جلد اور جلد پر سرخیگردوں کا سب سے بنیادی کام جسم سے پیشاب کے ذریعے فاسد مادوں کا اخراج ہے لیکن جب یہ ٹھیک طرح سے کام نہیں کرتے اور پیشاب صحیح طرح نہیں آتا توزہریلے مادے جسم میں ہی رہ جاتے ہیں اورہماری جلد پر سرخی آتی ہے اور ساتھ ہی جلد خشک ہوجاتی ہے اور کبھی کبھار اس پر خارش بھی ہوتی ہے۔پیشاب کے معمولات میں تبدیلیگردوں کی خرابی کی وجہ سے پیشاب کے معمولات میں بھی تبدیلی دیکھنے میں

آتی ہے۔یہ ممکن ہے کہ آپ کے پیشاب میں خون آنے
لگے،پیشاب کرنے میں تکلیف ہو،پیشاب میں بلبلے ہوں،رات کو
سوتے میں پیشاب نکل جائے یا اس کی رنگت ہی تبدیل
ہوجائے۔ان میں سے کوئی بھی علامت ظاہر ہونے کی صورت
میں فوری طور پر اپنے گردوں کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے
مشورہ کریں۔جسم کے مختلف اعضاءمیں سوزشپیشاب نہ
آنے کی وجہ سے فاسد مادے جسم کے اندر رہ جاتے ہیں اور
یہ جسم کے مختلف حصوں پر سوزش کی صورت میں ظاہر
ہوتے ہیں۔یہ علامت اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب گردوں کو
کافی زیادہ نقصان پہنچ چکا ہوتا ہے۔تھکاوٹ اور کمزوریہمارا
جسم اریتھروپائیوٹین نامی ہارمون پیدا کرتا ہے جس کی مدد
سے خون کے سرخ خلیے پیدا ہوتے ہیں اور ہمارا خون
آکسیجن جذب کرتا ہے۔لیکن گردوں میں خرابیکی وجہ سے یہ
ہارمون صحیح طرح پیدا نہیں ہوتااور جسم خون کی کمی کا
شکار ہونے لگتا ہے۔اس کمی کی وجہ سے جسم تکان اور
کمزوری کا شکار ہوجاتا ہے اور ہلکا سا کام کرنے پر بھی انسان
تھک جاتا ہے۔گردے کی بیماری کی وجوہاتگردے کی خرابی
کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں جن میں بلڈ پریشر اور
ذیابیطس سب سے زیادہ اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ان بیماریوں
کی وجہ سے گردوں میں موجود کروڑوں نیفران متاثر ہوکر ختم
ہوجاتے ہیں اور گردے ناکارہ ہونے لگتے ہیں۔گردوں کی خرابی

کی ایک اور وجہ فضائی آلودگی بھی ہے۔ماہرین کا کہنا ہے کہ فضاءمیں تیل اور گیس کے جلنے کی وجہ سے خطرناک عنصر کیڈیم پیدا ہوتا ہے جو کہ گردوں کے لئے انتہائی خطرناک ہے۔تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے پھیپھڑوں میں کیڈیم بہت تیزی سے جاتا ہے جسکی وجہ سے گردوں کو نقصان پہنچنے کا زیادہ اندیشہ ہوتاہے۔گردے کی بیماری سے بچنے کے طریقےگردوں کی کارکردگی کو غذا اور معمولات زندگی میں تبدیلی کرکے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔تمباکو نوشیمیں کمی انتہائی ضروری ہے اور اسی طرح نمک کا استعمال کم کیا جائے تاکہ بلڈ پریشر کنٹرول میں رہے۔باقاعدگی سے ورزش اور پانی کا زیادہ استعمال گردوں کو صحت مند رکھتا ہے۔

اللہ پاک نے انسانی جسم کوبے شمارنعمتوں سے نوازا ہے جس میں گردے انسان کے لیے بے حدقیمتی نعمت ہیں۔گردہ انسانی جسم کا اہم جز ہے،گردہ خون کوصاف رکھنے کے ساتھ کیمیائی طور پر خون کو متوازن رکھتا ہے،گردے بیج کی شکل کے ہوتے ہیں اور ان کا سائز تقریبامٹھی کے برابر ہوتا ہے، گردے کمر کے وسط میں‌پسلیوں کے دونوں اطراف ہوتے ہیں، گردے ہر روز انسانی جسم میں 200 ملی لیٹر خون اور 2 ملی لیٹر گندے اجزا اور زائد پانی کا اخراج کرتے ہیں،یہ گندہ پانی

خون اور پیشاب کی صورت میں انسانی جسم سے خارج ہوتا ہے،خون میں‌گندے مادے پرانے اور ضائع شدہ خلیوں (Cells) کی وجہ سے آجاتے ہیں اور ان کا خون سے خارج ہونا نہایت ضروری ہے،اگر گردے یہ اجزا بروقت جسم سے خارج نہ کریں تو یہ جسم میں رہ کر تہہ بنا لیں گے اور جسم کے اندرونی نظام کو نقصان پہنچائیں گے اور اس سے جسم میں بیماریاں لاحق ہوسکتی ہیں۔گردے کی سب سے بڑی بیماری شوگر یا ذیابیطس کہلاتی ہے،زیادہ تر گردوں کی بیماریاں نالیوں کی جھلی پر حملہ کرتی ہیں جو انھیں نقصانپہنچا کر خون کی صفائی کا عمل شدید متاثر کرتی ہیں،اس جھلی کو (Nephron) کہتے ہیں، یہ بہت نازک مگر باریک خون کی نالیاں ہوتی ہیں،آج کل کچھ لوگ ایک ہی گردے کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں،ہر سال گردے کی بیماریوں میں مبتلا لوگ دوسرے سے گردہ لے کر اپنی زندگی کا سفر جاری رکھتے ہیں ،مشاہداتسے پتا لگا کہ بیماریاں تب لاحق ہوتی ہیں جب کسی انسان کاگردہ 25 فیصدسے زیادہ کام کرنا چھوڑ دے، ایسے انسان کو گردہ تبدیل کرانا چاہیے یا پھر زندگی برقرار رکھنے کے لیے خون کی صفائی کروانیچاہیے۔جسم میں جوچیزبھی خوراک یاخون کے ذریعے شامل ہوتی ہے،گردے اس کامکمل حساب رکھتے ہیں اور ان اشیاء سے آخرمیں

جوفاسد ماڈے پیدا ہوتے ہیں،ان کے نکاس کا بندوبست کرتے ہیں۔مثلاً ہماری خوراک میں لحمیات) پروٹین (شامل ہوتی ہیںجن کافضلہ اور کریٹی نین،جسے گردے جسم سے پیشاب میں خارج کرتے ہیں۔اگریہ جسم میں جمع ہوناشروع ہو جائے تو انسان زیادہ عرصہ زندہ نہیں رہ سکتا اورآہستہ آہستہ کوما اور پھرموت کی طرف جاسکتاہے۔گردے انسانی جسم میں پانی اورنمکیات کے توازن کو برقراررکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔جسم میں پوٹاشیم)𝒫𝑜𝓊(فاسفورس)𝒦(سوڈیموغیرہ) نمکیات (کے توازن کوقائم رکھتے)𝒢(کیلشیم ہیں۔اگریہ توازن بگڑجائے جیساکہ گردے فیل ہونے کی صورت میں ہوتاہے توجسم میں پوٹاشیم اور فاسفورس کی مقداربڑھ جاتی ہے جس سے انسان کی موت واقع ہوسکتی ہے۔اس کے علاوہ جسم سے زیادہ پانی کے اخراج اور اگر پانی کی کمی ہوتو پانی کوجسمکے اندر ہی رکھناگردے کے اہمکاموں میں سے ایک ہے۔اگرگردےپانی کے اس توازن کو برقرار نہ رکھیں تو پانی کی مقدار بڑھنے سے جسم کے مختلف حصوں مثلاًپھیپھڑوں،پیروں اورآنکھوں کے گردحتٰی کہ پورے جسم میں پانی اکٹھاہوسکتاہے،جس سے منہ پر آنکھوں کے نیچے اور پیروں پر سوجن ہوجاتی ہے اور سانس لینے میں بھی تکلیف ہوسکتی ہے۔گردے ایک قسم کاہارمون

ارتھروپوائٹنٹ (*Erythropoitin*) بی دار کرتے ہیں جو جسم میں خون کی پیدائش کے لیے نہایت اہم ہے۔اگر یہ ہارمون پیدا نہ ہو جاتی تو جسم میں خون کی کمی اینیمیا (*Anaenia*) ہوجاتی ہے۔اس کے علاوہ وٹامن ڈی کی پیدائش میں گردے اہم کردار اداکرتے ہیں جوکہ ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے بہت ضروری ہے۔اس لیے گردے فیل ہونے کیصورت میں جسم میں کیلشیم کی کمی ہوجاتی ہے اورہڈیاں بھی کمزور ہوجاتی ہیں۔یوں توگردے فیل ہونے کی بہت سی وجوہات ہیں لیکن گردے کی جھلی کی سوزش : ذیابیطس،ہائی بلڈپریشر،گردے کی پتھری اورپیشاب کے راستوں کی انفیکشنقابل ذکر ہیں۔اسی طرح گردے فیل ہوتے کی وجوہات جاننے کے ساتھ ساتھ ہمیں گردے کے فیلہونے کی اقسام کو جاننا بھی ضروریہے۔جنھیں چارگروپس میں تقسیم کیاجاتاہے۔ا۔گردوں کااچانک فیل ہوجانا۔۲۔گردوں کی پرانی بیماری کی صورت میں اچانک فیل ہوجانا۔۳۔گردوں کی مستقل خرابی۔گردوں کافیل ہوجانا۔گردوں کی بیماری کی علامات میں بھوک نہ لگنایاکم ہونا،کھانے کی خواہش ختم ہونا،یادداشت کی کمزوری،متلی اورقے آنا،چڑچڑا پن،تھکاوٹ یاجسم میں طاقت نہ ہونا،جسم میں خون کی مقدار کم ہونا،چہرے کارنگ پیلاہونا،6 خشک جلد

یاکھجلی،بے آرامی،رات کوباربارپیشاب آنا یااس میں
رکاوٹ یاکمی،بے خوابی،10 چہرے) پپوٹوں،باز
ؤوں،پاؤوں یاٹخنوں (پرسوجن آجانا یا پیشاب میں
شوگریاپروٹین کا آ شامل ہیں۔اگرکسی کو درج بالا علامات میں
سے کوئی علامت خصوصاشوگریابلڈپریشر کے مریض
کوکوئی علامت اپنے اندر محسوس ہوتوفوراگردے کے ڈاکٹر
سے رابطہ کرے۔گردے کے فیل ہونے کاعلاج اس کی اقسام
ہوتومریض GFR %اوراسٹیج کے مطابق کیاجاتاہے۔اگر 50
کواحتیاطی علاج پررکھاجاتاہے۔جس میں گردے کی خرابی
کی وجوہات یعنی شوگر،بلڈپریشر اور گردے کی انفیکشن
وغیرہ کو اچھی طرح کنٹرول کیاجاتاہے۔جس سے گردے مزید
خراب ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ہم دوائیوں کے ذریعے مرض
کی رفتارکو کنٹرول کرسکتے ہیں لیکن مکمل طورپرگردے
ٹھیک نہیں کرسکتے۔اگرکوئی بھی یہ دعوی کرتا ہے کہ وہ
مکمل طورپرگردے ٹھیک کرسکتاہے اور مریض کو ڈائلسز کی
ضرورت نہیں رہے گی تو وہ لوگوں کو بے وقوف بنارہا ہے اور
مریض کے وقت کوبھی ضائع کررہاہے۔ہم جوچیز بھی کھاتے
گردے)End Praduct(ہیں،چاہے وہ خوراک ہویا دوااس کے
سے باہر نکلتے ہیں۔اگر ہم بہت زیادہ دوائی کھانے کے عادی

ہیں تودواجسم کے اندرجگر اور گردے کے افعال کو متاثر کرسکتیہے۔خاص طورپر کشتہ جات اورسنیاسیوں اور نام نہاد حکیموں اور عطائیوں کے نسخہ جات سے توبہت ہی احتیاط کرنی چاہیے کیونکہ کشتہ جات میں *Heavy Metels* ہوتے ہیں۔جوکہ جگراورگردوں کی ممبرین کوتباہ کرتے ہیں۔جس سے ان اعضاء کی ساخت متاثرہوتی ہے اور پھرآہستہ آہستہ اپناعمل چھوڑتے چلے جاتے ہیں' حتا کہ پورا عضو بھی تباہ ہوجاتاہے۔شوگراور ہائی بلڈپریشرکے مریض اپنی شوگراور بلڈپریشر کوکنٹرول میں رکھیں۔تاکہ لمباعرصہ رہنے والی بیماریاں گردوں پراپنا اثرکم سے کم کریں۔مکمل طورپرگردے فیل ہونے کیصورت میں بہترین علاج گردے کی پیوندکاری ہے۔جس کے بعد انسان مکمل طورپر صحت یاب ہوجاتاہے اور نارمل زندگی گزارتا ہے۔گردہ لینے والے اورگردہ دینے والے کے بلڈگروپ میں مطابقت لازمی ہے۔اس کے علاوہ خون کےسفید خلیے اور بافتیں بھی آپس میں جتنی مطابقت رکھیں،گردہ کی تبدیلی اتنی ہی کامیاب رہے گی

4 ۔پیشاب یا فضلے میں خونیہ درست ہے کہ بہت سے لوگ پیشاب یا فضلے پر نظر ڈالناپسند نہیں کرتے۔لیکن لمبینکتہ نظر سے انہیں ایسا کرناچاہئے تاکہ انہیں معلوم ہو سکے کہ ان میں خون تو شامل نہیں ہے انسانی جسم میں پیشاب کے

سفر کا آغاز گردوں سے مثانے کی جانب حصوصی نلکیوں کے راستے ہوتا ہے جنکے ذریعے یہ جسم سے باہر نکل جاتا ہے اس راستے میں اگرکسی بھی قسم کی رکاوٹ ہو۔خواہ وہ آبلہ نما تھیلی کی صورت میں ہو یا پتھری کی شکل میں،کوئی انفیکشن ہو یا سوزش،ان تمام صورتحال میںپیشاب میں خون کی آمیزش ہو سکتی ہے یہ خرابی گردے یا مثانے کے کینسر کی وجہ بھیہو سکتی ہے فضلے میں خون تلاش کرنا ایک مشکل کام ہے اگر وہاں خون کی رنگت بالکل سرخ اور چمکدار ہے تو یہ زیادہ پریشانی کی بات نہیں لیکن بعض اوقات آنتوں میں فضلے کے ساتھ خون شامل ہو جاتا ہے اور فضلے کی رنگت سیاہ تار کولی جیسی ہو جاتی ہے اس صورتحال کو بواسیہ پر معمولنہیں کرنا چاہئے۔اگر فضلہ خون کی آمیزش کے باعث ایسا نظر آئے تو بڑی آنت کے سرطان کا امکان ہو سکتا ہے اور اس سلسلے میں کسی حتمی نتیجے تک پہنچنے کیلئے کولون سکوپی جانچ ضروری ہوتی ہے فضلے میں خون کسیآنت یا اسر سے رسنے سے بھیشامل ہو سکتا کہا جاتا ہے *Diverticulitis* ہے ایک اور طبی صورتحال جسے اس میں بھی فضلہ خون آلود ہو سکتا ہے۔5۔پیشاب کی عادت میں تبدیلیاگر آپ کو رات میں کئی بار اٹھ کر باتھ روم کا رخ کرنا پڑتا ہے یا پیشاب کی دھار پہلے سے کمزور محسوس ہوتی ہے یا پیشاب کرتے ہوئے یا شروع میں دشواری محسوس ہوتی ہے تو یہ ساری باتیں اس بات کی علامت ہیں کہ آپ کا پروسٹیٹ غدود بڑھ گیا ہے اخروٹ کے سائز کے اس غدے میں

سے وہ نالی گزرتی ہے جو مثانے سے نیچے کی طرف
پیشاب کو لے جاتی ہے عمر میں اضافے کے ساتھ پروسٹیٹ
کا سائز بڑھتا چلا جاتا ہے یہ ایک معمول کی بات سمجھی
جاتی ہے اس سے اگرچہ زندگی کو کوئی خطرہ لاحق نہیں
ہوتا لیکن معیار زندگی یقینی طور پر متاثر ہوتا ہے اگر آپ اس
خرابی کو ابتدائی میں ہی شناخت کر لیں تو آپ اسے بگڑنے
سے بچا سکتے ہیں یاد رہے کہ پروسٹیٹ میں کینسر کے
خلیات بھی تیپ سکتے ہیں جس سے زندگی کو خطرہ لاحق
ہو سکتا ہے یہ قسمتی سے اسکی ابتدائی علامات بھی
وہی ہیں جو بی پی ایس کی ہوتی ہیں مریض کے جسمانی
معائنے اور خون کے ٹیسٹ سے اس میں اختیار کرنا ممکن ہے
اگر باتھ روم کے پھیرے بڑھ جائیں تو یہ ذیابیطس سمیت دیگر
بیماریوں کی بھی علامات ہو سکتی ہے اور زیابیطس بعد میں
مریض کے دل اور گردوں کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔6۔پاؤں پر
سوجناگر آپ پاؤں،پنڈلیوں،ٹخنوں یا رانوں میں جسمانی سیال
مادے جمع ہو کر سوجن کی کیفیت پیدا کریں تو اس کو نظر
انداز کرنا خطرناک ہو سکتاہے اس سوجن کو ایڈیما بھی
کہاجاتا ہے اوریہ اس بات کا انتباہ ہے کہ دل،جگر یا گردے میں
کہیں کوئی خرابی پیدا ہو رہی ہے اگرچہ اس سوجن کو کم
کرنیوالی دوائیں موجود ہیں جن کے استعمال میں یہ سوجن
ختم ہو سکتی ہے لیکن اس ملامات کے پس منظر میں اصل
بیماری کا علاج کرنا بہت ضروری ہے ڈاکٹروں سے رابطے کے
بعد یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آیا آپ کا دل مو ثر طور پر خون

پمپ کر رہا ہے یا نہیں؟آپ کے گردے وہ تمام سیالی مادے اچھی طرح نہیں چھان پا رہے ہیں جو ان کا اصل کام ہے؟یا جگر میں کہیں سیال مادہ تو نہیں بھر گیا ہے؟مختلف قسم کے طبی ٹیسٹ کے ذریعے اصل خرابی کا سراغ لگایا جا سکتا ہے اور یوں آپ کا درست علاج ممکن ہے۔7۔زخم جو جلد ٹھیک نہ ہو بہت سے لوگ جلد پر آنے والے زخموں کو زیادہ اہمیت نہیں دیتے،خاص طور پر تب جب یہ زخم چہرے پر نہ ہوں،لیکن جلد پر ہونیوالے یہ پھوڑے یا لگاؤ یا الخصوص جب ٹانگ یا پاؤں پر ہوں اور کئی دن گزرنے پر بھی مند مل نہ ہو رہے ہوں تو یہ صورتحال خطرے کی علامت ہو سکتی ہے یہ اس بات کا اشارہ ہو سکتا ہے کہ خون میں کچھ گڑ بڑھ ہے مند مل نہ ہونیوالے زخم ذیابیطس کی علامت بھی ہو سکتے ہیں جسم کے کسی بھی حصے پر ہونے والا جلدی لگاؤ اگر ٹھیک نہ ہو رہا ہے یا اس کا سائز بڑھ رہا ہو۔یا اس کی صورتحال اور رنگت تبدیل ہو رہی ہو، تو اس پر جلدی سرطان کا امکان بھی ظاہر کیا جا سکتاہے ایسی صورتحال کو ہرگز نظر انداز نہ کریں کیونکہ بروقت پکڑ سے علاج ممکن ہے۔

مثانے کی کمزوری کاعلاجمثانے کی کمزوری کے شکار افراد کو سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے بروقت کی ناپاکی ہےکیونکہ پیشاب کےقطرے ہر وقت نکلتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے نمازی حضرات کو ہر فوت اپنے کپڑوں کی ناپکی کےباعث ایک عجیب سی ذہنی کوفت رہتی ہے اس کے علاوہ چھوٹے بچوں

کو بستر پر پیشاب کا عموما مسئلہ رہتا ہے خاص کر کے
سردیوں میں تو خدا کی پناہ اس کے لیئے یہ جو نسخہ لکھنے
جارہا ہوں اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ پیشاب کے قطرے
گرنے , مثانہ کی کمزوری , بار بار پیشاب کی حاجت ہونا ,
سردیوں میں راتوں کو پیشاب کا آنا , چھوٹے بڑے بچوں کا بستر
پر پیشاب کرنا , مثانہ کے پٹھوں کا کمزور ہو جانا , ان سب امراض
میں یہ نسخہ بہت فائدہ مند ہے

ہوالشافی

کلونجی 100 گرام۔ شہد 100 گرام

ترکیب تیاری

کلونجی کو پیس لیں اور شہد میں ملا کر کسی شیشے کے
برتن میں سنبھال لیں ترکیب استعمال : روزانہ ایک چمچ صبح
ایک چمچ شام کھا لیا کریں انشا اللہ چند یوم مثانہ پاور فل ہو
جائے گا پیشاب کے قطرے گرنے , مثانہ کی کمزوری , بار بار
پیشاب کی حاجت ہونا , سردیوں میں راتوں کو پیشاب کا آنا ,
چھوٹے بڑے بچوں کا بستر پر پیشاب کرنا , مثانہ کے پٹھوں کا
کمزور ہو جانا یہ سب امراض کا جڑ سے خاتمہ ہو جائے گ جتنا ہو
سکے

ہر انسان میں ریڑھ کی ہڈی کے دونوں طرف دو گردے ہوتے ہیں۔
ان کا کام جسم کے اندر موجود محلول) پانی (اور دیگر مائع

جات کو فلٹر کرنا ہے اور جسم سے ردی، فالتو اور زہریلا مواد خارج کرنا ہے۔پانی اور نمکیات کی مقدار کو طبعی حدود میں رکھنے کے علاوہ بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھنا ہے اور خون میں خلیات کی تعداد کومقررہ مقدار میں رکھنے کے لئے ہارمون ترشح کرنا ہے۔اگر گردوں یا اس کے ساتھ وابستہ اعضاء میں کوئی خرابی یا بیماری ہو تو پیشاب کے رنگ اور بہاؤ میں بدلاؤ آسکتا ہے۔آپ کے پیشاب کا رنگ بدلا ہوا ہے، نارمل پیشاب ہلکے قہوہ رنگ کا ہوتا ہے۔اگر یہ لال، زیادہ پیلا، پیلا، سبز، کالا، سفید دودھیا، زیادہ جھاگ دار، نیلا، نارنجی یا گہرے رنگکا ہو تو فوری آزمائش ادرارکریں۔آپ کو بار بار پیشابکرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔آپ بہت زیادہ یا بہت کم پیشاب کرتے ہیں۔پیشاب رُک رُک کر آتا ہے۔پیشاب کرتے وقت ہچکچاہٹ، جلن یا سوزش محسوس ہوتی ہے۔اگر جلدی سے باتھ روم نہ پہنچے، تو پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکنے لگتا ہے یا اس پر کنٹرول ہی نہیں رہتا ہے۔ ایسامحسوس ہوتا ہے، جیسے پیشاب کرنے کے بعد ابھی مثانہ پوری طرح خالی نہیں ہوا ہے۔پیشاب کے ساتھ) یا پیشاب کرنے سے پہلے یا آخر میں (خون بھی آتا ہے ۔پیشاب کرتے وقت زور لگا نا پڑتا ہے تاکہ مثانہ خالی ہو جائے۔

رات کو دو تین بار جاگنا پڑتا ہے۔ پیشاب کرنے کے لئے جاگنے کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے۔

علامت نمبر 2

جب گردوں کو کوئی مرض بہت دیر تک اپنی لپیٹ میں لئے پھرے تو دونوں گردے دھیرے دھیرے خستہ ہو جاتے ہیں اور وہ اضافی پانی جسم سے خارج کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں، جس سے پیروں،ٹخنوں،ٹانگوں،ہاتھوں میں اور چہرے پر ورم ظاہر ہو جاتا ہے۔صبح کے وقت آنکھوں کے نچلے حصوں میں ورم نمایاں ہوتا ہے اور ٹانگوں،پیروں،ٹخنوں پر اگر ہاتھ کے انگوٹھے سے دباؤ ڈالا جائے،تو دبانے کی جگہ گڑھا جیسا نمودار ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر 3

تھکاوٹ

صحت مند گردے ایک انتہائی اہم ہارمون اریتھروپوئیٹین بناتے ہیں یہ ہارمون جسم کے خلیات کو آکسیجن پہنچانے والی) خون میں موجود (سرخ خلیات کو بنانے میں اہم ترین رول ادا کرتا ہے۔جب گردے صحیح ڈھنگ سے اپنا کام انجام دینے میں ناکام ہوں تو اس اہم ہارمون کی کمی واقع ہو جاتی ہے،نتیجہ یہ کہ سرخ خلیات کی تعداد میں نمایاں کمی ہو جاتی ہے۔اس لئے دماغ اور عضلات جلدی تھک جاتے ہیں اور مریض تھکاوٹ

محسوس کرتا ہے،اسے ہر وقت اپنا آپ خستہ و کوفتہ لگتا ہے۔

علامت نمبر :4

الرجی،خارش

انسانی جسم میں دو گردے جھاڑ پونچھ اور صفائی کا کام کرتے ہیں۔یہ جسم سے فالتو زہریلا مواد خارج کرنے میں اپنا اہم رول نبھاتے ہیں۔جب گردے کسی بیماری کی وجہ سے روٹھ جائیں،تو یہ زہریلا اور غیر ضروری مواد خارج نہیں کرسکتے ہیں اور وہ مواد جسم میں جمع ہو جاتاہے۔مریض کو ہر وقت جسم کی جلد پر حساسیت) الرجی (نظر آتی ہے اور اسے ہر وقت جلد کھجلانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔بسااوقات اسے یوں محسوسہوتا ہے جیسے نہ صرف جلد بلکہ ہڈیوں کے اندر بھی خارش ہو رہی ہے۔مریض اتنی شدت سے جلد کو رگڑتا ہے کہ کسی وقت اس کی جلد زخمی ہو جاتی ہے اور اس سے خون بہنے لگتا ہے۔مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے، جیسے اس کی جلد میں دراڑیں پڑی ہوں اور وہ ایک عجیب سی بے قراری کا شکار ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر :5

منہ میں معدنی ذائقہ

جب گردوں کی بیماری طویل مدت تک مریض کو اپنی گرفت میں لئے رکھے تو گردے خونمیں موجود زہریلا مواد، یوریا جسم سے رفع کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ یوریاجسم کے خون کے اندر جمع ہو جاتا ہے اس کی سطح بڑھتی جاتی ہے اور مریض یوریمیا میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مریض جو کچھ کھاتا ہے اسے عجیب سا ذائقہ محسوس ہوتا ہے۔ اسے یوں لگتا ہے جیسے اسے کوئی معدن چبانا پڑتی ہے۔ بعض مریض کہتے ہیں کہ " ان کا منہ بدمزہ ہے " اور انہیں یوں محسوس ہو رہا ہے جیسے وہ پگھلا ہوا سیسہ نگل رہے ہوں۔ مریض کی بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے اور اسے کھانے پینے سے کوئی دلچسپی نہیں رہتی۔ مریض کو گوشت کھانے سے شدید نفرت ہو جاتی ہے۔ وہ گوشت کو دیکھتے ہی منہ پھیرتا ہے چونکہ مریضکی بھوک ختم ہو جاتی ہے اس لئے اس کے جسم میں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ، وٹامن اور نمکیات کی کمی ہوتی ہے اور اس کا وزن کم ہوجاتا ہے اور وہ حد سے زیادہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔ وہکوئی بھی کام انجام دینے میں ناکام ہو جاتا ہے۔

علامت نمبر 6:

ابکائی، الٹی

جب گردوں کو کوئی مزمن بیماری گھیر لے تو وہ نیم مردہ ہو جاتے ہیں اور خونمیں غیر ضروری یا زہریلے مواد،یوریا کی سطح بڑھتی رہتی ہے۔یوریا کی سطح بڑھنے سے مریض پہلے ابکائی محسوس کرتا ہے اور اگر اسے علاج میسر نہ ہو، تو اسے الٹیوں کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے۔ابکائی سے پہلے شدید خارش اور بے قراری بھی ہوسکتی ہے۔بھوک بالکلنہیں لگتی ہے۔مریض ابکائی اور الٹی کے ڈر سے کھانا پینا ترک کرتا ہے اس سے مریض "جنرل کمزوری" محسوس کرتا ہے اور اس کا وزن گھٹ جاتا ہے۔الٹی آنے کی وجہ سے مریض دیگر بیماریوں کے کنٹرول کے لئے روز مرہ کی ادویات بھی نہیں لے سکتا ہے۔

علامت نمبر:7

سانس کا پھول جانا / تنگی نفس

جب گردوں کی بیماری ایک خاص مقام پر پہنچتی ہے،تو دیگر علامات کے علاوہ مریض کی سانس تنگ ہو جاتی ہے یا پھولنے لگتی ہے۔وہ سینے پر عجیب قسم کا دباؤمحسوس کرتا ہے۔اس کی دو وجوہ ہیں

1۔پھیپھڑوں میں اضافی پانی جمع ہو جاتا ہے۔

2۔ خون میں سرخ خلیات کی تعداد میں کمی واقع ہوجانا،جس سے پھیپھڑوں اور جسم کے دیگر خلیات اور نسیجوں تک آکسیجن طبعی مقدار میں نہیں پہنچ پاتا ہے اور آکسیجن کی کمی سے مریض دُچار تنگی نفس ہو جاتا ہے۔مریض کی سانس پھولتی ہے وہ گھبرا جاتا ہے،اس کی نیند اس سے روٹھ جاتی ہے کیونکہ لیٹ جانے سے اس کی سانس زیادہ پھولتی ہے۔وہ اپنے سینے پر دباوٌمحسوس کرتا ہے اور وہ بے چین ہو جاتا ہے۔اس کی زندگی اس کے لئے عذاب بن جاتی ہے۔علامت نمبر 8: سردی کا احساس : جب کوئی مریض گردوں کی کسی مزمن بیماری میں مبتلا ہو اور اس کے گردے اپنا کام صحیح ڈھنگ سے انجام دینے میں ناکام ہو رہے ہوں تو اسے دوسرے صحت مند لوگوں کے مقابلے میں سردی کا حد سے زیادہ احساس ہوتا ہے۔جب دوسرے لوگ گرمی کی شکایت کر رہے ہوں تو وہ مریض سردی سے کانپ رہا ہوتا ہے۔ مریض کو یوں محسوس ہوتا ہے جیسے اسے برف کی ڈلی پر لٹا دیا گیا ہو یا یخ بستہ کمرے میں قید کیا گیا ہو۔ایسا اس لئے ہوتا ہے کہ اسے خون کی کمی ہوتی ہے،یعنی اس کے جسم میں سرخ خلیات کی تعداد اتنی کم ہوئی ہوتی ہے کہ اس کی جلد تک حرارت پہنچ نہیں پاتی ہے۔

علامت نمبر 9:

سر چکرانا

گردوں کی ناکامی سے جسم میں خون کی کمی واقع ہونے سے دماغ کی آکسیجن سپلائی بُری طرح متاثر ہوتی ہے، جس سے مریض کا سر چکراتا ہے۔اسے یوں لگتا ہے جیسے اس کے سر میں گیس بھری ہوئی ہے یا سر خالی خالی سا ہے۔اسے کسی خاص کام پر توجہ مرکوز کرنے میں سخت دشواری پیش آتی ہے۔اس کی یادداشت میں خلل پڑتا ہے۔وہ اکثر چیزیں بھول جاتا ہے۔اس کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا سا چھایا رہتا ہے۔کانوں میں شور شرابہ ہوتا ہے اور وہ ایکعجیب سی بے قراری محسوس کرتا ہے۔وہ کوئی کام بھی نہیں کرسکتا ہے۔اس پر ہر وقت سستی اورکاہلی سی طاری رہتی ہے۔وہ اپنے آپ سے بے زار ہو جاتا ہے ۔

علامت نمبر :10

درد

کمر کے نچلے حصے،پہلو یا ٹانگ میں درد گردوں کی کسی مزمن بیماری کی علامت ہوسکتا ہے۔کمر کے نچلے حصے میں درد پیٹ کے دونوں طرف) وسط میں (یا متاثرہ گردہ) دائیں یا بائیں (کی طرف ٹانگ یا کولھو میںدرد،گردوں کی بیماری کی طرف اشارہ ہوسکتا ہے۔گردوں میں اگر کئی

رسولیاں ظاہر ہوں اور ان میں اضافی پانی جمع ہو،تو درد شروعہوتا ہے۔کمر میں درد کے علاوہ رات کو کئی بار باتھ روم جانا پڑتا ہے۔بعض مریض درد کی شدت سے بستر سے چپک جاتے ہیں۔بسا اوقات رات کے وقت درد انتہائی شدید ہوجاتا ہے۔مریض درد سے بے قرار ہو جاتا ہے اور وہ کروٹیں بدلتا رہتا ہے۔اسے فوری ضد درد ادویات کی ضرورت پڑتی ہے

ضعفِ گردہ(*Weeknes of Kidney*)

ضعفِ گردہ کی چند ایک درج ذیل علامات

گردے ضعیف ہو جانے سے مریض کو پیشاب بار بار اور سفید بکثرت آتا ہے

نہ تو وہ اسے اپنی مرضی سے روک سکتا ہے اور نہ ہی زور لگا کر خارج کر سکتا ہے

پیشاب میں سے اس کا مخصوص پریشر ختم ہو جاتا ہے

ہمہ وقت درد کمر رہتا ہے

مریض نہ آسانی سے جھک سکتا ہے نہ لیٹ سکتا ہے نہ ہی بیٹھ سکتا ہے

درد کمر ہر وقت ہر حالت پریشان کرتا ہے

ریڑھ کی ہڈی کے عضلات و اعصاب بھی کمزور ہو جاتے ہیں

ایک کام کی بات:-

جس مریض کے گردے ضعیف ہو جائے اس کی قوت باہ بھی نہایت ضعیف ہو جایا کرتی ہے---

جب ضعف قوت باہ ہو جائے تو خواہش جماع بھی متاثر ہوتی ہے
بندہ زندہ درگور ہو جاتا ہے

ضعف گردہ کے اسباب

1 گردے کا سوء مزاج مادی

2 ہزال (لاغری) گردہ

3 گردے کی نالیوں کا ضعیف ہو جانا۔

4 کثرت جماع۔

5 سوزاک مزمن

6 گردے اور مثانے کی پتھریاں

7 تر اور ٹھنڈی چیزوں کا کثرت استعال

8 پیشاب کو زیادہ دیر تک روکے رکھنا

9 ھوا کو زور لگا کر خارج کرنا

10 مسلسل گھوڑ سواری یا سائیکل سواری کرتے رہنا

مثانہ کے عضلی ریشوں کی کمزوری یہ ان لوگوں میں ہوتی ہے جو پیشاب کو وقت پر نہیں کرتے

12 گردے کے عضلات کا ضعف خصوصااس مرض کا باعث ہے

13 ذیابیطس خالص بھی اس کا خاص سبب ہے

سنائی باتوں پر یقین کر کےکچھ لوگ صبح صبح پانی کے کئی گلاس پی لیتے ہیں کہ اس سے قبض دور ہوتا ہے اس سے وجع المفاصل کو فائدہ ہوتا ہے اس سے گرے اور مثانے کی گرمی دور ہو جاتی ہے اس سے سب سے پہلے ضعف معدہ اور دوم گردے بار بار پیشاب خارج کرنے کی وجہ سے ضعیف ہو

جاتے ہیں جب گردے ضعیف ہو گئے تو سمجھ لیں بہت سے
امراض نے گھیرا ڈال لیا

علاج

جائفل 40 گرام،آملہ خشک 6 گرام،اذخرمکی 6 گرام،خارخشک
6 گرام،جاوتری 6گرام
خولنجاں 6 گرام،تج 6 گرام،حب بلساں 6 گرام،تخم مورد 40
گرام،دارچینی 6 گرام،زنجبیل 6 گرام،شہد
خالص 390 گرام تمام ادویہ کا سفوف بنالیں بعد میں شہد میں
ملا کر اچھی طرح مکس کرلیں
معجون،ضعف گردہ و مثانہ اور سرعت انزال تیار ہے مقدار
خوراک،6 گرام رات سوتے
وقت نیم گرم دودھ کیساتھ

فوائد

گردہ جگر مثانہ کی کمزوری ختم کرتی ہے اور سرعت انزال
کیلیے بے حد مفید ہے

نوٹ

25 دن کا استعمال کافی ہے

پیشاب میں البیومن (رطوبت بیضہ) کا خارج ہونا
یہ ضعف گردہ کی وجہ سے ہوتا ہے
سلاجیت۔ کشتہ مرجان 6۔ 6 ماشہ۔ جڑ پان 6 تولہ

سفوف بنا کر 1 ماشہ دن میں 3 بار عرق سونف سے دیں

میاں محمد احسن

بلادر مدبر 50 گرام

گوند کیکر 12 گرام

کچلہ مدبر 10 گرام

جوز ماثل 10 گرام

حرمل 10 گرام

جاوتری 10 گرام

مغز جائفل 20 گرام

اجوائن خراسانی 8 گرام

دانہ الائچی خورد 8 گرام

قند سفید 25 گرام

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر 250 ملی گرام کیپسول بھر لیں۔ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد دودھ دیسی گھی ملا ہوا سے لیں

افیون۔ چرس۔ ہیروئن۔ بھنگ وغیرہ ترک کرنے کے لیے اکسیر اعظم ہے۔ تھوڑی سی ہمت و ارادہ نشئی خود بھی کرے تو چند دن کے استعمال سے نشہ کی لعنت سے چھٹکارہ حاصل ہو جائے گا ان شاء اللہ

صرف حکماء کاملین کے علاوہ کوئی عام بندہ نہ بنائے۔

میاں محمد احسن

اطریفل دماغون

گل منڈی، گل بنفشہ۔ گلسرخ۔ گاوزبان۔ اسطوخودوس ہر ایک 1 تولہ۔ سناکی (پتیاں) اڑھائی تولہ
مغز کدو۔ مغز خیار۔ مغز خربوزہ۔ تخم کاہو۔ خشخاش ہر ایک 2 تولہ۔ تروی 3 تولہ۔ کشنیز 4 تولہ۔ مغز بادام 5 تولہ۔ ترپھلہ 6 تولہ۔ کھوپا 10 تولہ چینی سوا کلو

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر روغن بادام میں چرب کریں۔ چینی کا قوام بنا کر شامل کر کے خوب گھوٹیں۔ 2 گرام سوڈیم بینزوییٹ شامل کر لیں

1 چمچ صبح وشام دودھ کے ساتھ

نزلہ وزکام۔ قبض۔ دماغی کمزوری کے لیے بہترین ہے

میاں محمد احسن

دبلے پتلے کمزور جسم کیلیے ٹانک

ھوالشافی

مربہ آملہ مربہ ھریڑ مربہ بہی مربہ گاجر مربہ سیب ھر ایک بغیر شیرہ کے پاؤ پاؤ پانی میں اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور گٹھلیاں نکال کر مربوں کو اچھی طرح کوٹ کر اک پاؤ گلقند ملا کر یکجان کر لیں کپڑے سے

اب عود ھندی (اگر) 20 گرام سبز الائچی 20 گرام مصطگی رومی 10 گرام طباشیر 10 گرام کشتہ فولاد دور جامن 3 گرام کشتہ قلعی 6 گرام کشتہ بیضہ مرغ 6 گرام نباتات کو کوٹ چھان کر کشتہ جات ملائیں اور مربہ جات میں شامل کر کے یکجان کر لیں پھر ورق نقرہ اک دفتری کا اں ایک ایک ورق ملاتے اور کھرل کرتے جائیں جب سب کچھ یکجان ھو جائے تو تیار ھے ایک بڑی چمچ نہار منہ ھمراہ شیر گاو نیم گرم کے کھائیں

نصاب ایک ماہ

فوائد

یہ دوا خون بکثرت پیدا کرتی ھے یرقان جریان احتلام سیلان الرحم کو ختم کرتی ھے دبلے پتلے کمزور جسم کو فربہ اور طاقتور بناتی ھے چہرہ کو خوشنما اور رنگت کو نکھارتی ھے بہترین اور عمدہ ٹانک ھے

سردار علی حسرت کشمیری

اکسیر خادم

گل ببول (کیکر کے پھول) 15 تولہ شب یمانی بریاں 5 تولہ

سفوف بنا محفوظ رکھیں

مسوڑوں سے خون آنا یا دانت خراب ہو تو دن 3 بار بطور منجن استعمال کریں

خونی بواسیر۔ جریان احتلام۔ لیکوریا وغیرہ کے لیے

1-2 ماشہ پانی سے دیں

میاں محمد احسن

طبی نسخہ جات

پانچ منٹ میں درد گردہ غائب نسخہ

سونف آدھا پاؤ، الائچی سبز ایک تولہ، ست پودینہ ایک تولہ۔ پہلی دونوں دواؤں کو کوٹ پیس لیں بعد میں خوراک: 4 گرام ہمراہ پانی۔ خدا کے فضل سے گھڑی کا ٹائم دیکھ لیں پانچ منٹ میں درد ست پودینہ ڈالیں۔ ختم ہو جائے گا۔

سستی نامردی کیلئے نسخہ

پان جڑ ایک چھٹانک، دار چینی ایک چھٹانک، زعفران ایک تولہ، عقر قرحا ایک چھٹانک۔ یہ چار چیزیں ایک جان کر کے رکھ لیں۔ خوراک: 3 ماشہ ہمراہ گرم دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ استعمال کریں۔ ایک گھنٹہ بعد کھانا کھالیں۔

دھات احتلام نسخہ

تال مکھانہ ایک چھٹانک، تخم ریحان ایک چھٹانک، دار چینی ایک چھٹانک، موصلین ایک ایک چھٹانک۔ ان سب کو باریک کر کے کپڑ چھان کر کے رکھ لیں۔ خوراک: 5 ماشہ سیب کے جوس کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں ایک گھنٹے بعد کھانا کھالیں۔ درد گردہ پتھری، مثانہ کیلئے لاجواب نسخہ

قلمی شورہ آدھ کلو، نوشادر آدھ پاؤ، سوہاگہ آدھ پاؤ، جوکھار آدھ پاؤ، سنگ یہود آدھ پاؤ، ریٹھے آدھ پاؤ، بھلاوے ایک پاؤ۔ یہ سب چیزیں عمدہ کوٹ چھان لیں پھر لوہے کی کڑاہی لیں نیچے ہلکی آگ جلائیں، اس میں پہلے قلمی شورہ ڈال دیں جب پانی ہو جائے پھر باقی چیزیں ڈال دیں۔ دھواں آنکھوں کو نہ لگنے پائے جب کڑاہی سے دھواں ختم ہو جائے تو دوائی تیار ہے۔ کوٹ پیس لیں۔ خوراک: 1 گرام دوائی ہمراہ سیون اپ کی

بوتل کے ساتھ کھالیں پھر چار گھنٹے بعد قابل برداشت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھ جائیں۔ ساتھ خوب گرم پانی رکھ لیں اور تھوڑا تھوڑا اس میں ملاتے جائیں تا کہ پانی گرم رہے۔ جب آدھ گھنٹہ ہو جائے تو ایک کپ چائے کا ایک عدد لیموں نچوڑ کر پی لیں آدھ گھنٹہ اور پانی میں رہیں جو آپ کو پیشاب آئے گا وہ پانی والے ٹب میں ہی کریں انشاء اللہ آپ کی پتھری پہلی خوراک سے ختم ہو کر نکل جائے گی اگر نہ نکلے تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں۔ میں نے یہ نسخہ جس کو بھی دیا ہے اس کی پتھری پہلی دفعہ سے ہی نکل گئی ہے۔ اگر پتھری کھجور کی گٹھلی سے بڑی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر چھوٹی ہو تو نکل جائے گی۔

میاں محمد احسن

چند طبی نسخہ جات

انتہائی مجرب لاجواب سہل الحصول اور فوائد میں بے پناہ کامیاب ہیں۔ مجرب المجرب ہیں استعمال کے بعد آپ خود جان جائیں گے۔

موٹاپے کیلئے

10 گرام اجوائن' 10 گرام سونف کو ایک گلاس پانی میں ڈال کر پکائیں آہستہ آہستہ جب آدھا رہ جائے تو صبح وشام استعمال کریں۔ صرف چند دن کے استعمال سے فرق نمایاں ہو گا۔ سستا اور مجرب ہے۔

مسوڑھوں کے درد کیلئے

اثرات میں بے حد موثر ہے کندیاری 10 گرام' ابجل 10 گرام' نمک خوردنی 10 گرام باریک سفوف بنالیں۔ صبح وشام بطور منجن استعمال کریں۔

مقوی و ممسک

مقوی باہ نہایت ہی مقوی باہ ہے۔ امساک پیدا کرتا ہے۔ بے ضرر نسخہ ہے۔ دار چینی کباب چینی حرمل سوختہ خراطین مصفی سفوف بنالیں اور کیپسول میں بھر لیں۔ صبح و شام ایک کیپسول ہمراہ دودھ استعمال کریں۔

مقوی باہ

موصلی سفید انڈیا 30 گرام عقر قرحا 30 مصری 50 گرام کا سفوف بنالیں 5 گرام صبح و شام ہمراہ دودھ زبردست اثرات کا حامل ہے۔ سادہ مگر لاجواب مجرب نسخہ ہے۔

سفوف ٹھنڈک

دل کی گھبراہٹ گرمی اختلاج قلب اور بے چینی کیلئے موثر ہے۔ طباشیر نقرہ 25 گرام الائچی خورد 15 گرام قلمی شورہ 15 گرام زیرہ سفید 15 گرام کشتہ ابرک سفید 50 گرام مصری 100 گرام تمام کا سفوف بنالیں 3 تا 5 گرام ہمراہ پانی صبح و شام استعمال کریں۔

سوزاک کیلئے

موذی مرض ہے مگر یہ نسخہ بڑا کارگر ہے سوزش جلن دور کرتا ہے۔ جوکھار قلمی شورہ ریوند چینی ہم وزن 2 گرام

ہمراہ شربت بزوری استعمال کریں۔ امراض معدہ

یہ نسخہ امراض معدہ کیلئے بہت مفید ہے۔ گیس فوراً خارج کرتا ہے۔ چینی 100 گرام ادرک 100 گرام میٹھا سوڈا 100 گرام پیس کر ادرک کے رس میں تر و خشک کر لیں۔ دو ماشہ کھانے کے بعد صبح و شام استعمال کریں۔

لنگڑی کا درد

یہ نسخہ بڑا مجرب ہے کئی بار آزمایا' لاجواب پایا۔ سورنجاں شیریں' لوبان' گوگل مصفیٰ موٹا موٹا کوٹ کر تمام کو بھیڑ کے دودھ میں آگ پر پکائیں پھر اتار کر خوب گھوٹیں اور چنے کے برابر گولی بنالیں۔ پانی یا دودھ سے صبح وشام استعمال کریں۔

بے پناہ قوت وطاقت کیلئے

گرام روزانہ یہ نسخہ کھائیں زبردست مقوی باہ واعصاب ہے۔ اعضائے رئیسہ کیلئے لاجواب ہے۔ صحت 3 قائم رہتی ہے۔ خولنجان' کبابہ' زنجبیل مصطگی جوزبوا دار چینی' عاقرقرحا 10 گرام عود خالص 2 گرام تمام وزن سے 3 گنا شہد لیکر معجون بنالیں۔

اسہال کیلئے

اسہال جو کسی دوا سے نہ رکتے ہوں بچوں کے دست اور موشن کیلئے مفید ہے۔ سہاگہ بریان پھٹکری بریاں گیرو بلیلہ سیاہ بریاں گٹھلی آم ویسی برابر وزن لیکر سفوف بنالیں۔ حسب ضرورت استعمال پانی یا شربت انجبار سے لیں۔

پتھری کیلئے

پتھری خواہ کتنی بڑی ہو' ریت بن کر نکل جاتی ہے لاجواب اور موثر نسخہ ہے۔ ہلدی کی 3 گانٹھیں لیکر ہم وزن لیموں کے پانی میں تر و خشک 3 بار کرلیں اور پھر سفوف بنالیں۔ آدھا ماشہ ہمراہ پانی صبح وشام دو ہفتے کافی ہے

میاں محمد احسن

کافور۔ مرکی۔ اجوائن خراسانی۔ تریاق ہر ایک 1 تولہ۔ مغز جائفل 2 تولہ۔ تخم حرمل 5 تولہ۔

سم الفار 3 ماشہ

تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں 1 گولی رات کو سوتے وقت دودھ نیم گرم کے

ساتھ

مقوی اور ممسک ہے

حکماء کاملین کے علاوہ کوئی عام بندہ نہ بنائے

میاں محمد احسن

زیرہ سیاہ مدبر بریاں 500 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

زنجبیل 28 گرام

برگ سداب 15 گرام

تج قلمی 15 گرام

دار چینی 15 گرام

حب بلسان 15 گرام

مصطگی رومی 15 گرام

سنبل الطیب 15 گرام

لونگ 15 گرام

بورہ ارمنی 8 گرام

شہد خالص 2 کلو

ترکیب

زیرہ کو 3 شب و روز تک سرکہ انگوری میں اس قدر تر رکھیں کہ سرکہ زیرہ سے 4 انگل اوپر رہے۔ پھر نکال کر خشک کرکے توے پہ براوں کرلیں یہی زیرہ مدبر و بریاں ہے اب اسکا سفوف بنالیں

باقی تمام ادویہ کا سفوف بنائیں۔ شہد کا قوام تیار کرکے سفوف شامل کریں۔

ٹھنڈا ہونے پہ سوڈیم بینزوئیٹ 2 گرام شامل کرکے محفوظ کرلیں

فوائد

برودت معدہ کو زائل کرتی ہے۔ کھٹی ڈکاریں۔ بد ہضمی اور اس بخار کو ختم کرتی ہے جو خرابی معدہ کی وجہ سے ہو ہچکی اور قبض کے لیے بہترین ہے۔ نفخ شکم۔ قولنج ریاحی۔ استسقاء طبلی کے لیے بھی موثر و مفید ہے

میاں محمد احسن

سفوف کثیر النفع

ریوند خطائی

زیرہ سفید

قلمی شورہ

جو کھار

دانہ مکو

ہر ایک 5 تولہ

کشتہ فولاد 2 تولہ

پھٹکڑی بریاں ڈیڑھ تولہ

کوٹ کر باریک پیس لیں

3 گرام ہمراہ لسی دن میں 3 بار 2

یرقان کے لیے 7 دن کافی ہے

عورتوں کے امراض بالخصوص عسر الطمث یا حیض کا درد سے آنا۔ پیشاب میں جلن۔ کمی خون ضعف جگر۔ چہرے پہ چھائیاں پڑ جانا۔ رنگت زرد ہو جانا۔ ان امراض کے لیے مفید ہے

میاں محمد احسن

اکسیر خاص

شنگرف۔ گندھک آملہ سار۔ پارہ۔ ہڑتال ورقیہ۔ مغز کول ڈوڈا۔ مغز ریٹھہ۔ مغز حب الملک ہر ایک تولہ

تریاق 3 ماشہ۔

گندھک اور پارہ کو 3 گھنٹے تک کھرل کریں اور اسی طرح شنگرف اور ہڑتال کو بھی 3 گھنٹے تک کھرل کریں پھر دونوں کو اکٹھا کر کے آب پیاز میں گولیاں بنالیں پھر دیگر ادویہ کو باریک کر کے شیر مدار میں کھرل کر کے مذکورہ گولیوں پہ تہہ چڑھا دیں اور 10 تولہ برگ ببول کا نغدہ بنا کر گولیاں اس نغدہ میں لپیٹ دیں دانے بکھیر دیں ایک کڑاہی میں ریت بھر لیں نغدہ درمیان میں رکھ لیں اوپر جوار کے چند

آگ دیں جب جوار کے دانے بریاں ہو جائیں تو آگ بند کر دیں سرد ہونے پہ گولیاں نکال کر پیس لیں

1 برنج ہمراہ مسکہ دیں۔ دوران دوا دیسی گھی دودھ کا استعمال زیادہ کریں

آتشک۔ سوزاک۔ اور نامردی کے لیے نہایت جید الاثر دوا ہے

تیل۔ ترش۔ جماع۔ اور سرخ مرچ سے پرہیز دوران دوا واجب ہے

میاں محمد احسن

معزز احباب یہ نسخہ محنت طلب ضرور ھے مگر تیار ھونے پہ ساری تھکاوٹ دور کر دیتا ھے یہ سینہ کا اک راز ھے میرے چند بہت ھی قریبی دوست اس راز سے واقف ھیں۔ تقریبا 1 ماہ کی مسلسل کوشش سے تیار کیا ہے نسخہ استاد الحکماء جناب بھائی سردار علی حسرت صاحب کا ہے۔ کچھ احباب نے استعمال کرنے کے بعد عزت افزائی بخشی ہے۔ رزلٹ کی تسلی کے لیے ساتھ سکرین شارٹ لگا رہا ہوں۔ یہ نسخہ عید الفطر پہ بھی سب اجزاء کی تصاویر کے ساتھ شئیر کیا جا چکا ہے

نسخہ من و عن اپنے افعال و خواص میں صادق ھے مجرب اور آزمودہ ھے زیادہ تعریف فضول ھے جو صاحب بناویں گے انشاللہ اس کی صداقت کے قائل ھو جائیں گے

ھوالشافی

عمل نمبر 1

بانس کی تازہ کونپل زمین سے نکلی ھوئی ڈیڑھ فٹ ایک عدد سایا میں خشک کر لیں اسکے ھموزن اشیاء ذیل

پوست مہک قرنفل بیخ طرخون بیخ چتر ابرادہ شیشم بیخ ستاور بیخ کنیر سفید گل آب شیر مدار مقطر تین کلو میں بھگو دیں جب آب برگ مدار جذب ھو جائے تو سایا میں خشک کر لیں پہلا عمل مکمل ھوا

عمل نمبر 2

خراطین مصفٰی سات تولہ زلو مصفٰی سات تولہ کرم مخمل سات تولہ عقرب سیاہ سوختہ سات عدد جھنگو کتا درخت ببول سات عدد قضیب گاؤ برادہ کیا ھوا ایک عدد قضیب ریچھ برادہ کیا ھوا ایک عدد

عمل نمبر 3

زھرہ زاغ سیاہ زہرہ کرگس سیاہ زہرہ طوطا ھندی زہرہ خرگوش زہرہ مرغ سیاہ زہرہ گاؤ زہرہ ریچھ ھر ایک ایک ایک عدد

ترکیب تیاری

نمبر 2 اور نمبر 3 کو آپس میں ملا کر خوب کھرل کریں اچھی طرح یکجان کر کے رکھ دیں اب نمبر ایک کو بھیڑ کے دودھ میں اچھی طرح کھرل کریں جب مکھن کی طرح ملائم ھو جائے تو نمبر 2 اور 3 کو بھی ایک نمبر میں شامل کر دیں اور بیضہ مرغ کی 21 عدد زردیاں بذریعہ کھرل ملا کر تولہ تولہ کی ٹکیہ بنا کر خشک کر لیں اور پتال جنتر سے روغن نکال لیں جتنا روغن برامد ھو اتنا روغن چیڑھ (صنوبر) روغن شیشم قطران روغن بلسان ڈال دیں تیار ھے اب بطور طلاء ایک تولہ روغن مذکور ایک تولہ چربی ریچھ ایک تولہ چربی شیر ایک تولہ چربی الضب (گوہ) ملا لیں

ترکیب استعمال

برائے درازی و فربہی ذکر تین قطرے روزانہ سوتے وقت مالش کریں صبح گرم پانی سے دھو دیں سات روز کافی ھے

قد بڑھانے کیلیئے ایک حصہ روغن مذکور دس حصے روغن زیتون پندرہ دن مالش ریڑھ کی ھڈی پہ مالش کریں
برائے گنج روغن مذکور اک تولہ روغن تارامیرا دس تولہ سوتے وقت مالش کریں گنج کے لیئے اکسیر ہے ایک
قابل طبیب ھر مرض پہ استعمال کروا سکتا ھے
سینے کا راز نذرِ قارئین

میاں محمد احسن

حب فراغت

سقمونیا ولائتی 2تولہ۔ تج۔ پپلی۔ مرچ سیاہ 3۔3ماشہ
ہر ایک الگ الگ سفوف بنالیں۔ مکس کر کے پانی کی مدد سے 4رتی کی گولیاں بنالیں
ایک گولی رات کو سوتے وقت پانی سے لیں
کھل کر اجابت ہوگی

تریاق بدن النساء

ایلوا۔ مرمکی۔ زعفران کشمیری مکہ 1تولہ۔ کچلہ مدبر 3ماشہ۔ کشتہ چاندی 1ماشہ
تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے بقدر 1رتی گولیاں بنالیں
1۔2 گولی ہمراہ عرق سونف۔ عرق مکو 5۔5 تولہ شہد ملا کر دیں
بے قاعدگی حیض۔ درد رحم۔ ہسٹیریا۔ درد کمر۔ اعضاء شکنی۔ قبض کے لیے استعمال کریں

شنگرف 12 گرام

کچلہ مدبر 12 گرام

دار چینی 10 گرام

لونگ 10 گرام

جائفل 10 گرام

جلوتری 10 گرام

ریگ ماہی 10 گرام

فلفل سیاہ 10 گرام

جڑ پان 10 گرام

سم الفار 4 گرام

زعفران 6 گرام

برگ پان تازہ 1 کلو

شنگرف کی ڈلی کو لہسن 1 کلو کے نغدہ میں رکھ کر لوہے کی کڑاہی میں 6-7 گھنٹے کی آگ دیں۔ نکال کر باریک کھرل کریں۔ سم الفار کو آب دھتورہ 100 گرام میں کھرل کریں۔ باقی تمام اشیاء کا الگ الگ باریک سفوف بنالیں۔ تازہ برگ پان کا پانی نکال کر 5 دن تک تمام ادویہ کو کھرل کریں۔ جب گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو مرچ سیاہ برابر گولیاں بنالیں

1 گولی دودھ نیم گرم سے بعد از طعام

ازدواجی معاملات کی کامل دوا ہے۔ سرعت انزال وجریان کا خاتمہ کرتی ہے۔ انتشار کامل ہو گا۔ ٹائمنگ بڑھے گی سستی لاغری کا خاتمہ کرے گی۔ جسمانی دردوں اور پٹھوں کی کمزوری کے لیے از حد نافع ہے

میاں محمد احسن

اکسیر کثرت بول

گلنار فارسی۔طباشیر۔ مصطگی 3۔3 تولہ

جفت بلوط۔ کندر۔ خشخاش۔ خولنجاں۔ ثعلب مصری 4۔4 تولہ۔ مصری 15 تولہ

سفوف بنا کر 1 چمچ صبح و شام کھانے کے بعد

سرعت انزال۔ کثرت بول۔ سلسل البول کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

بانجھ پن

اگر کسی جوڑے میں درج ذیل امور پائے جائیں تو اسے بانجھ پن کہا جاتا ہے۔

اگر عورت کی عمر 34 سال سے کم ہو اور یہ جوڑا کسی مانع جنسی ملاپ کرتا ہو اور اس کے حمل دوا یا طریقے کے بغیر باوجود 12 ماہ کی مدّت میں حمل قائم نہ ہُوا ہو۔

اگر عورت کی عمر 35 سال سے زائد ہو اور یہ جوڑا کسی مانع حمل دوا یا طریقے کے بغیر جنسی ملاپ کرتا ہو اور اس کے

باتشویش بھی بانجھ پن کا سبب بن سکتی ہے،لہٰذا اپنے روز مرّہ کے معمولات میں ذہنی دباؤ کی دیکھ بھال کے طریقے اختیار کیجئے وجود 6 ماہ کی مدّت میں حمل قائم نہ ہُوا ہو۔
عورتوں میں بارآوری کا عروج بیس سے تیس سال کی عمر کے دوران ہوتا ہے۔اِس عمر میں اچھی جسمانی صحت رکھنے والے جوڑے جو باقاعدگی سے جنسی سرگرمی کرتے ہوں تو ان کے لئے حمل ہونے کا امکان ہرماہ 25 سے 30 فیصد ہوتا ہے۔عورتوں کے لئے تیس سے چالیس سال کی عمر کے دوران،خاص طور پر 35 سال سے زیادہ عمر کے بعد، حاملہ ہونے کا اِمکان ہر ماہ 10 فیصد سے کم ہوتا ہے۔
بانجھ پن کا سبب کیا ہوتا ہے؟
بانجھ پن کا سبب عورت یا مرد یا دونوں کے جسمانی مسائل ہو سکتے ہیں۔بعض صورتوں میں اسباب معلوم نہیں ہوتے۔
عورتوں کے عام عوامل / مسائل
انفکشن یا سرجری کے نتیجے میں نلوں کو نقصان پہنچنا۔
بچّہ دانی کے اندر رسولی ہونا۔یہ غیر عامل ٹیومرز ہوتے ہیں جو بچّہ دانی کے عضلات کی تہوں سے پیدا ہوتے ہیں۔
اِس کیفیت میں بچّہ دانی کی اندرونی تہوں Endometriosis

سے مماثلت رکھنے والے عضلات بچّہ دانی سے باہر پیدا ہوجاتے ہیں اور اِسی وجہ سے درد پیدا ہوتا ہے،خاص طور پر ماہواری کے دِنوں میں یا جنسی ملاپ کے دوران۔

بچّہ دانی کے مُنہ سے خارج ہونے والی خلافِ معمول رطوبت۔ اِس کیفیت میں بچّہ دانی کے مُنہ سے خارج ہونے والی رطوبت بہت گاڑھی ہوجاتی ہے،جس کی وجہ سے منی کے جرثومے بچّہ دانی میں داخل نہیں ہوپاتے۔

منی کے جرثوموں کے لئے اینٹی باڈیز کاپیدا ہوجانا،یعنی عورت میں اپنے ساتھی کے منی کے جرثوموں کے خلاف اینٹی باڈیز پیدا ہوجاتی ہیں۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا،سوزاک وغیرہ۔بانجھ پن کے ان اسباب کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

اگر جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض کا علاج نہ کروایا جائے تو عورتوں میں 40 فیصد تک نچلے پیٹ کی سُوجن (PID کا مرض پیدا ہو سکتا ہے،جو بانجھ پن کا سبب بنتا ہے اور نلوں کے عضلات کی بناوٹ میں خرابی پیدا ہوتی ہے۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا، سوزاک،وغیرہ۔بانجھ پن کے ان اسباب کو ختم کیا جاسکتا ہے۔

ٹی بی کی وجہ سے جسم کے مختلف نظام،بشمول عورتوں اور مردوں کے تولیدی نظام متاثر ہوتے ہیں،اور بانجھ پن پیدا ہوتا ہے۔

ہارمونز کا عدم توازن

تھائیرائڈ ہارمون کی مقدار میں تبدیلی ہونا(گردن میں سامنے کی جانب واقع ایک چھوٹے غدود سے خارج ہونے والا ہارمون جو خون میں شامل ہوجاتا ہے)۔ *PROLACTINOMA* نامی

دماغ کے ایک ٹیومر کی وجہ سے، *PROLACTIN* نامی ہارمون کی افزائش زیادہ ہوتی ہے۔یہ کیفیت عام طور پر *GALACTORRHEA* (چھاتیوں سے دُودھ رسنے کی کیفیت) سے منسلک ہوتی ہے

انسولین نامی ہارمون کی افزائش زیادہ ہونا۔

اور *mellitus* ذیابیطیس

کی عدم فعّالیت (کام نہ *adrenal gland*)کلاہ گردہ کے غدود کرنا زائدوزن یا کم وزن کی کیفیت ہونا۔

بچّہ دانی میں متعدد *Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS* گلٹیاں ہونے کی کیفیت۔اِس کیفیت میں،انڈوں کے پختہ ہونے اور اِن کے اخراج کا عمل نہ ہونے کی وجہ سے حمل نہیں ہوپاتا ،بچّہ دانی کے اندر متعدد گلٹیاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

مٹاپے کی وجہ سے انڈوں کے اخراج کا عمل درست طور پر نہ ہونا تھائیرائڈ کی عدم فعالیت (کام نہ کرنا)،بلوغت کی عمر (13 سے 16 سال) یا ماہواری بند ہونے کی عمر (40 سے 45 سال)۔

نفسیاتی مسائل،مثلاًجذباتی لحاظ سے معاونت کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویش کے نتیجے میں ہارمونز کے مسائل پیدا ہوسکتے ہیں جن کی وجہ سے عورت کی بارآوری کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

مَردوں کے عام عوامل / مسائل

مَردوں کے بانجھ پن کا سبب اکثر اوقات منی کے جرثوموں کی تعدا کا کم ہونا یا جسمانی نقص ہوتا ہے۔دیگر عوامل میں منی کے جرثوموں کی حرکت کا انداز،یا منی کے جرثوموں کی بناوٹ میں نقص ہونا شامل ہیں۔

مَردوں کے جسمانی نقائص

HYPOSPADIAS

اس کیفیت میں پیشاب کی نالی میں پیدائشی طور پر نقص ہوتا ہے جس کی وجہ سے پیشاب کا سوراخ خلافِ معمول جگہ پربنتا ہے یعنی عضو تناسل کے نیچے کی جانب یہ سوراخ ہوتا ہے۔

غیر متوقع بانجھ پن

تقریباً15 فیصد صورتوں میں بانجھ پن کی تحقیق کے نتیجے میں کوئی نقائص ظاہر نہیں ہوتے۔ایسی صورتوں میں نقائص کی موجودگی کا امکان تو ہوتا ہے لیکن موجودہ دستیاب طریقوں سے ان کا پتہ نہیں چلایا جاسکتا۔

ممکنہ طور پر یہ مسائل ہوسکتے ہیں کہ بیضہ دانی سے،بارآوری کے لئے مناسب وقت پر انڈوں کا اخراج نہیں ہوتا ،یابیضہ نل میں داخل نہیں ہوتا،مرد کی منی کے جرثومے انڈے تک نہیں پہنچ پاتے ہوں،بارآوری نہ ہو سکتی ہو،بارآور ہوجانے والے انڈے کی منتقلی میں خلل واقع ہونا،یا بارآور انڈہ کسی وجہ سے بچّہ دانی کی دیوار کے ساتھ منسلک نہ ہو سکے۔انڈے کے معیار کو اب پہلے سے زیادہ اہمیت دی جارہی ہے اوریہ کہ زیادہ عمر والی عورتوں کے انڈوں میں نارمل اور کامیاب بارآوری کی صلاحیت کم ہوتی ہے

چھلہ

غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد غیر مطلوبہ حمل سے بچنے کے لئے،یہ گولی 72 گھنٹوں کے اندرلینے کے باوجودمتعلقہ عورتوں میں سے 1 سے 2 فیصد عورتیں حاملہ ہو جاتی ہیں۔ ایمرجنسی میں اس آلے کو بچّہ دانی میں رکھنا نہایت مؤثر

ہے۔اگر غیر محفوظ جنسی ملاپ کے بعد 7 دن کے اندر یہ آلہ استعمال کیا جائے تو 99.9 فیصد تک حمل روکنے میں مؤثر ہوتا ہے

عورتوں کے درج ذیل عوامل / مسائل بانجھ پن کا سبب بن سکتے ہیں

ایک سال کے عرصے میں،باقاعدگی سے،کسی احتیاطی تدبیر کے بغیر جاری جنسی سرگرمیوں کے باوجود،حمل قرار نہ پانے کویا حمل کو اس کی تکمیل تک جاری نہ رکھ سکنے کی حالت کو بانجھ پن کہتے ہیں۔

عورتوں میں بارآوری کی بلند ترین شرح ان کی عمر کی تیسری دہائی کے اوائل میں پائی جاتی ہے۔باقاعدگی سے جنسی سرگرمیاں کرنے والے صحت مند جوڑوں کے لئے،عمر کے اِس حِصّے میں،حاملہ ہونے / حاملہ کرنے کا ا ہر ماہ 25 سے 30 فیصد تک اِمکان ہوتا ہے۔تیس سال،خصوصاً35 سال کے بعد عورتوں کے حاملہ ہونے کا اِمکان 10 فیصدماہانہ سے کم رہ جاتا ہے۔

بانجھ پن کا سبب کیا ہے؟

بانجھ پن کا سبب عورت یا مَرد یا دونوں میں ہوسکتا ہے۔بعض صورتوں میں سبب کا تعین نہیں کیا جاسکتا۔

عورتوں میں پائے جانے والے بعض اسباب،جو بانجھ پن پیدا کرتے ہیں یا اِس میں معاون ہوتے ہیں۔یہ اسباب ذیل میں درج ہیں؛

آپریشن یا انفکشن کے بعد نلوں کا ضائع ہوجانا۔

بچّہ دانی میں رسولیاں (یہ رسولیاں بچّہ دانی کی تہوں سے غیرحامل ٹیومر کی شکل میں پیدا ہوتی ہیں)۔

پرولیکٹِن (PROLACTIN نامی ہارمون کی زائد مقدار ہونا۔

بیضے بننے کے عمل میں بے قاعدگیاں۔

بچّہ دانی کے عضلات کا جسم کے کسی اور حِصّے میں بننا اور نتیجے کے طور پر درد اور بانجھ پن ENDOMETRIOSIS پیدا ہونا۔

نِچلے پیٹ میں سوجن کی بیماری (PID

چھاتیوں سے دُودھ کا رسنا (GALACTORRHEA

ماہانہ ایام کا نہ آنا (AMENORRHEA

بچّہ دانی کے مُنہ میں،منی کے جرثوموں کو روکنے والی رطوبت کا پیدا ہونا۔

جنسی طور پر منتقل ہونے والے امراض مثلاًکلیمائیڈیا CHLAMYDIA

عورت کے اندر اپنے مرد کی منی کے جرثوموں کی مخالف اینٹی باڈیز کا پیدا ہوجانا۔

حالیہ تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ نفسیاتی مسائل،مثلاً جذباتی تعاون میں کمی کے نتیجے میں پیدا ہونے والی تشویش سے ہارمونی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جن کے نتیجے میں عورت کی بارآوری کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے۔

مردانہ بانجھ پن اکثر اوقات منی کے جرثوموں کی تعدادمیں کمی،یا جسمانی بناوٹ کی خرابی مثلاًمنی لے جانے والی نالیوں کا غیر معمولی پھیلاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ دیگر اسباب میں منی کے جرثوموں کی حرکت یا ان جرثوموں کی بناوٹ کی خرابیاں شامل MOTILITY ہیں۔

بانجھ پن کو جانچنے لئے کون سے ٹیسٹ استعمال ہوتے ہیں؟

بانجھ پن کی تشخیص کے لئے جوڑوں کا معائنہ،خصوصی طور پر ایک ساتھ ہی کیا جاتا ہے۔ڈاکٹرکی جانب سے،جوڑے کی میڈیکل ہسٹری کو تفصیل سے نوٹ کیا جاتا ہے اور اس کے بعد معائنہ کیا جاتا ہے۔یہ بھی پوچھا جائے گا کہ کیا وہ طبّی نسخے کے مطابق یا غیر قانونی ادویات،الکحل یا تمباکو وغیرہ

کا ستعمال کرتے ہیں نیز یہ کہ کیا خاندان میں بانجھ پن یا جینیاتی خرابیاں پائے جانے کی ہسٹری موجود ہے۔

خواتین سے ان کی ماہواری شروع ہونے کے وقت پر عمر،اس سلسلے میں پیش آنے والی کسی قسم کی مشکلات اور ماہواری کی ہسٹری کے بارے میں سوالات کئے جا سکتے ہیں۔یہ سوال بھی پوچھا جاسکتا ہے کہ کیا انہوں نے محسوس کیا ہے کہ ان کی چھاتیوں سے دُودھ رستا ہے۔

بعض صورتوں میں،جنسی ملاپ کے بعد ایک ٹیسٹ کیا جاتا ہے جو بچّہ دانی کے مُنہ کی رطوبتوں کے ٹیسٹ کی طرح ہوتا ہے۔اس ٹیسٹ کا مقصد یہ جانچنا ہوتا ہے کی کیا منی کے جرثومے،بچّہ دانی کے مُنہ کی رطوبتوں کے پار گزرسکتے ہیں یا نہیں۔

بعض اوقات،بچّہ دانی کے اندر ممکنہ رسولیوں کا پتہ چلانے کے لئیے،نچلے پیٹ کا الٹراساؤنڈ کیا جاتا ہے۔

بھی کی جاسکتی ہے۔ *LAPAROSCOPY*)لیپاروسکوپی

اس طریقے میں پیٹ کے اندر ایک سوراخ کے ذریعے روشنی والا ایک کیمرہ داخل کیا جاتا ہے تاکہ نچلے پیٹ کے اعضاء کا معائنہ کیا جاسکے۔

بھی کی *HYSTEROSCOPY*)بعض اوقات،ہسٹیرواسکوپی

جاتی ہے،اِس طریقے میں بچہ دانی کے اندر ایک پتلی ٹیوب داخل کی جاتی ہے تا کہ اِس کا براہِ راست معائنہ کیا جاسکے۔

کئی عورتوں میں اندرونی خرابیوں کی وجہ سے حمل نہیں ٹھہرتا اور دنیا کی سب سے بڑی نعمت اولاد سے محرومی رہتی ہے۔ خرابی رحم۔ کمزور اندام نہانی۔ سرخ سفید رطوبات کا اخراج۔ انڈوں کا نہ بننا وغیرہ جیسے مسائل شامل ہیں میں 2 نسخے لکھتا ہوں استعمال کریں انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

زعفران 6ماشہ۔ چنگ مدبر 3ماشہ۔ ریوند چینی 5ماشہ۔ جو کھار خانہ ساز 9ماشہ۔ اشوک چھال 3ماشہ۔ ہیرا کسیس 1ماشہ۔ مصری 6ماشہ

الگ الگ سفوف بنا کر 5خوراکیں بنائیں دوران حیض 5دن دودھ کے ساتھ دیں

اس کے بعد دوسرا نسخہ 30دن تک استعمال کریں 15سالہ بانجھ پن بھی ٹھیک ہو جائے گا

تخم حنظل۔ راکھ تخم پلاس۔ زنجبیل ہر ایک تولہ۔ بزر 3تولہ

گل جامن 2تولہ۔ برہمی۔ برادہ دندان فیل ہر ایک 6ماشہ

4تولہ قند کہنہ کا قوام بنا کر مسفوف ادویہ ملا دیں

30خوراکیں بنا کر ایک خوراک رات سوتے وقت شیر گاؤ 1پاؤ سے دیں

دوائی ختم ہونے پر قربت کریں پہلی بار ہی حمل قائم ہو گا

میاں محمد احسن

کچلہ مدبر 14 گرام

لونگ 14 گرام

جائفل 14 گرام

جلوتری 14 گرام

عقر قرحا 14 گرام

دار چینی 14 گرام

تخم جوز ماثل 6 گرام

زعفران 6 گرام

شنگرف 6 گرام

تریاق 4 گرام

پہلے شنگرف کا تیار کر کے رکھ لیں

شنگرف 20 گرام کو مالکنگنی اور بھلاواں 100۔100 گرام اور روغن کنجد 200 گرام

مٹی کی ہانڈی میں بند کر کے 7۔8 گھنٹے چولہے کی آگ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر پیس لیں

باقی اشیا کا سفوف بنا کر چنے برابر گولیاں بنالیں

گولی رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے کھائیں۔ وقت خاص کی طوالت کے لیے ایک بہترین مرکب

ہے 1

اعلی درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے

میاں محمد احسن

حبوب شباب

عقر قرحا 3 تولہ

جڑپان 3 تولہ

لونگ 1 تولہ

جائفل 1 تولہ

جلوتری 1 تولہ

تخم جوز ماثل 1 تولہ

اجوائن خراسانی 1 تولہ

جند بید ستر 6 ماشہ

ریگ ماہی 6 ماشہ

شنگرف 1 تولہ

کچلہ مدبر 1 تولہ

زعفران 1 تولہ

منقہ 50 گرام

ترکیب

شنگرف کو آب پیاز میں کھرل کریں کہ چمک ختم ہو جائے۔ کچلہ کو الگ مدبر کریں اور زعفران کو عرق گلاب میں کھرل کریں

باقی ادویہ الگ کھرل کر کے سفوف بنالیں۔ سب ادویہ مکس کر کے منقہ کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں
1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد
لوٹیں مزے
جوانی دوبالا کردے گا
میاں محمد احسن

اکسیر کثرت بول

گلنار فارسی۔ طباشیر۔ مصطگی **3**۔**3** تولہ
جفت بلوط۔ کندر۔ خشخاش۔ خولنجاں۔ ثعلب مصری **4**۔**4** تولہ۔ مصری **15** تولہ
سفوف بنا کر **1** چمچ صبح و شام کھانے کے بعد
سرعت انزال۔ کثرت بول۔ سلسل البول کے لیے لاجواب ہے
میاں محمد احسن

زنانہ بانجھ پن مکمل کورس

مصبر۔ مرمکی **2**۔**2** تولہ
زعفران۔ ہیر ابینگ۔ کشتہ فولاد **6**۔**6** ماشہ
تمام کا سفوف بنا کر نخودی گولیاں بنالیں
1 گولی صبح و شام دودھ کے ساتھ دیں

تخم میتھرے 3 تولہ۔ تخم خیارین ڈیڑھ تولہ۔ اجوائن دیسی۔ سونف رومی۔ سوئے۔ مجیٹھ۔ تخم کرفس 9-9 ماشہ

ڈیڑھ پاو چینی

معروف طریقہ سے شربت تیار کریں

2 چمچ دن میں 3 بار کھانے کے بعد

ان دونوں نسخوں سے حیض کی بے قاعدگی دور ہو جائے گی۔ مدتوں کا بند حیض جاری ہو گا

مصبر 1 تولہ۔ سقمونیا ولائتی۔ اجوائن خراسانی۔ گودا حنظل۔ غاریقون 6-6 ماشہ۔ شہد کے ہمراہ شیاف بنالیں

اس کے رکھنے سے رحم کے نقائص دور ہو جائیں گئے

سنڈھ۔ لونگ 1-1 تولہ۔ ساذج ہندی۔ دار چینی۔ جڑپان۔ سنبل الطیب۔ جائفل 6-6 ماشہ۔ درونج عقربی 4 2 تولہ

ورق طلا 2 رتی۔ ورق نقرہ 8 رتی۔ مشک خالص 3 رتی

شہد 1 پاو جھاگ دور کر کے معجون بنالیں

2-3 ماشہ صبح و شام ہمراہ دودھ دیں

اس سے اندرونی خرابیوں اور کمزوریوں کا ازالہ ہو کر حمل قائم ہو گا

سب نسخہ جات کسی طبیب سے بنوا کر استعمال کریں

اللہ بہتر کرے گا انشاء اللہ مکمل صحت ہو گی

میاں محمد احسن

معجون مقوی بدن

دار چینی۔ مرچ سیاہ۔ کھاں۔ خولنجان۔ زنجبیل۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ تودری۔ قرنفل۔ بسباسہ۔ زیرہ سیاہ۔ سنبل الطیب۔ تج۔ شقاقل۔ زعفران ہر ایک 1 تولہ

اخروٹ۔ ناریل۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 5 تولہ کشمش سبز۔ مغز کنجد سیاہ۔ مغز بنولہ۔ مغز پستہ ہر ایک 10 تولہ

مغز بادام 10 تولہ روغن زرد 10 تولہ

کوزہ مصری اور شہد خالص ہر ایک سوا کلو

بدستور معجون بنالیں

15 سے 20 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں صبح وشام

مقوی دل ودماغ۔ مقوی جگر ومثانہ۔ مولد منی۔ مولد خون۔ اعلیٰ درجہ مقوی باہ۔ ہاضم طعام اور رنگ کو خوبصورت بنانے والا۔ درد مفاصل اور بلغمی بیماریوں کو دور کرکے بدن کو لوہے کی لاٹھ بنادیتا ہے۔ سردیوں 1 میں ماہ کھا کر دیکھیں نہایت لاجواب اور اکسیر صفت ہے

میاں محمد احسن

اکسیر بہرہ پن

چربی سنگدانہ مرغ۔ حلتیت۔ وج ترکی۔ جند بیدستر ہر ایک تولہ روغن بادام 10 تولہ

تمام اشیاء کو جوکوب کرکے روغن بادام میں ہلکی آگ پہ جوش دے کر چھان لیں۔ رات سوتے وقت 2

قطرے کان میں ڈالیں چند روز میں ہی آرام آجائے گا انشاءاللہ

میاں محمد احسن

بلڈ پریشر نارمل اور معدہ درست رکھتا ہے

صندل سفید۔ دانہ الائچی خورد۔ کشنیز خشک۔ اسطوخدوس۔ مرچ سیاہ ہموزن تمام کا سفوف بنا کر 2۔3 گرام صبح وشام کھائیں پانی سے

کھوپڑی فٹ رہتی ہے

بلڈ پریشر نارمل اور معدہ درست رکھتا ہے

معجون اکسیری

زنجبیل۔ فلفل دراز۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ موچرس۔ کنجد سیاہ ہر ایک 6 ماشہ

عقر قرحا۔ مصطگی۔ موصلی سفید۔ موصلی سیاہ۔ تخم کونچ۔ مغز بنولہ۔ تخم اوٹنگن۔ شقاقل۔ ثعلب مصری۔ مغز پستہ۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 1 تولہ

مغز اخروٹ۔ نارجیل۔ تالمکھانہ ہر ایک اڑھائی تولہ

لہسوڑا۔ گوند ببول ہر ایک 20 تولہ۔

زعفران 4 ماشہ

شہد آدھا کلو۔ مصری 1 کلو۔ روغن زرد 150 گرام۔

لہسوڑا اور گوند کو الگ الگ گھی میں خوب بریاں کریں

پھر شہد اور مصری کا قوام بنا کر باقی ادویہ سفوف شدہ ملا دیں

ایک چمچ صبح وشام دودھ کے ساتھ

اعضاء رئیسہ کو طاقت دیتی ہے۔ مادہ منویہ کو گاڑھا کرتی ہے۔ درد کمر اور اعصابی کمزوری کے لیے بہترین ہے

ممسک اور مقوی باہ ہے۔ کمی انتشار کو دور کرتی ہے۔ بکثرت منی پیدا کرتی ہے

میاں محمد احسن

نزلہ وزکام کا مجرب نسخہ

کچلہ مدبر 2 تولہ

مرچ سیاہ 2 تولہ

تخم دھتورہ 1 تولہ

سب کو نہایت باریک پیس کر 1 روز آب ادرک میں کھرل کر کے بقدر دانہ مونگ گولیاں بنالیں

ایک گولی ہمراہ برگ پان کھلا دیں

1۔2 خوراک سے ہی بگڑی ہوئی بلغمی کھانسی و پرانے زکام کو ٹھیک کر دے گا ان شاء اللہ

اگر گرمی محسوس ہو تو دودھ ملائی کا استعمال کریں۔

میاں محمد احسن

اکسیر نزلہ وزکام اور کیرا

پوست بلیلہ زرد۔ پوست بلیلہ۔ آملہ۔ بلیلہ سیاہ بریاں۔ اسطوخدوس۔ فلفل دراز۔ زنجبیل۔ دم الاخوین ہر

ایک 20 گرام۔ فلفل سیاہ 10 گرام

کا سفوف بنالیں سب ادویہ

آدھا کلو چینی کا قوام تیار کر مذکورہ سفوف ملالیں معجون تیار ہے

خوراک

3 گرام صبح وشام کھانے کے بعد

دائمی نزلہ وزکام کے لیے لاجواب چیز ہے

اگر دائمی کیرا کی وجہ سے اعصابی کمزوری ہو گئی ہو تو پھر اس معجون میں 20 تولہ مغز بادام اور ڈیڑھ تولہ

ازراقی مدبر باریک کر کے ملالیں

میاں محمد احسن

سوکھا پن

میں دم تعویز دھاگوں کے بلکل بھی خلاف نہیں بشرطیکہ اللہ کے کلام سے ہو کیونکہ اس مومنین کے لیے شفاء اور رحمت ہے۔ ہمارے اس جاتے ماحول میں بچوں کا سوکھا پن ایک عام بیماری کے علاوہ

مسان۔ سایہ۔ آنجہل بھوت۔ پری وچڑیل اور تعویز گنڈوں کے اثر سے موسوم کیا جاتا ہے اور جس کے اثر سے ہر سال ہزاروں بچے سوکھ کر جان دے دیتے ہیں۔ آج ایک شربت لکھتا ہوں چند دنوں کے استعمال سے بچہ خوب کھائے پئے گا اور موٹا تازہ صحت مند ہو جائے گا انشاءاللہ

100 گرام۔ زیرہ سفید 50 گرام۔ برگ اڑوسہ 200 برگ کنگھی بوٹی تازہ آدھا کلو۔ گل نیلوفر گرام۔ خوب کلاں 30 گرام ملٹھی 100 گرام۔ قشر نارنج 20 گرام۔ الائچی خورد 6 گرام

کلو پانی ملا کر 1 لیٹر عرق کشیدہ کریں اور اس میں 1 لیٹر ہی لائم واٹر ملا لیں۔ ڈیڑھ کلو چینی ملا کر شربت تیار 5 کریں

خوراک

حسب عمر 1 چمچ سے 3 چمچ تک دن میں 2 بار دیں

چونا قلعی ان بجھا 6 تولہ لے کر 1 لیٹر پانی میں 36 گھنٹے کے لیے بھگو دیں 6۔7 گھنٹہ بعد ہلا دیا کریں اسکے بعد جب چونا نیچے بیٹھ جائے گا تو پانی نتھار لیں یہی لائم واٹر ہے

بنائیں اور استعمال کروائیں۔ آنے والے مستقبل کو تندرست بنائیں

میاں محمد احسن

روح امرت

سم الفار 6 ماشہ 50 گرام آب لیموں میں کھرل شدہ

شنگرف 1 تولہ 100 گرام آب ادرک میں کھرل شدہ

زعفران 1 تولہ 50 گرام عرق گلاب سہہ آتشہ میں کھرل شدہ

2 درجن زردی بیضہ مرغ ہر سہہ اشیاء میں 1۔1 زردی ڈال کر کھرل کرتے جائیں جب تمام زردیاں ختم ہو جائیں تو ریگ ماہی 2 تولہ باریک کر کے ملا دیں

5 کلو دودھ بھینس میں تمام اشیاء شامل کر کے ضامن لگا کر مکھن نکالیں اور مکھن کو گرم کر کے روغن حاصل کریں

1۔2 قطرے دودھ، بالائی، حلوہ میں ملا کر کھائیں مرغن غذا استعمال کریں۔ 1

زبردست مقوی اعصاب ہے۔ دل و جگر اور معدہ کو قوی کرتا ہے۔ خون صالح پیدا ہوتا ہے بھوک خوب لگتی ہے بدن میں توانائی اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ جوانوں اور بوڑھوں کے لیے بہترین ٹانک ہے۔ نزلہ و زکام میں بھی مفید ہے

مقوی باہ اور ممسک اعلیٰ ہے

میاں محمد احسن

حب احمر طلائی

شنگرف۔ ہڑتال ورقیہ۔ گندھک آملہ سار۔ سم الفار ہر ایک **10** گرام۔

پہلے ہر ایک کا الگ الگ باریک سفوف بنالیں۔ پھر آب لیموں اڑھائی کلو اور آب اورک اڑھائی کلو میں کھرل کریں۔ کالی مرچ برابر گولیاں بنالیں

1 گولی ملائی دودھ کے ساتھ

نامردی پہ گولی رزلٹ نہ دے تو قیمت واپس ہو گی

میاں محمد احسن

سفوف افسنتین

افسنتین۔ مکو دانہ **1**۔**1** تولہ

تخم کشوث **9** ماشہ۔ نوشادر۔ قلمی شورہ۔ جو کھار **3**۔**3** ماشہ

باریک پیس کر **1**۔**2** ماشہ پانی سے استعمال کریں

امراض جگر و گردہ کے لیے بہترین دوا ہے
جگر کے سدوں کو کھولتا ہے مدر بول ہے

غلبہ سودا کی وجہ سے دماغی امراض

ایسے افراد جو غلبہ سودا کی وجہ سے دماغی امراض میں مبتلا ہوئے ہوں وہ درج ذیل تراکیب اپنا کر بیماری کے چنگل سے بآسانی نکل جائیں گے۔ معجون نجاح، خمیرہ گاؤزبان جواہر دار 1/2 چمچ صبح و شام نہار منہ عرق گاؤزبان 1/2 کپ کے ساتھ استعمال کریں۔ بعد از غذا جوارش جالینوس 1/2 چمچ کھائیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل اسطوخودوس 1 چمچ چائے والا نیم گرم پانی سے استعمال کریں۔ دماغ میں خشکی کی زیادتی ہو تو اسے دور کرنے کے لیے روغن لبوب سبعہ کی سوتے وقت سر پر مالش کریں۔ بفضل خدا چند روزہ استعمال سے ہی افاقہ ہونے لگے گا۔ ضعفِ قلب کی وجہ سے دماغی کمزوری لاحق ہونے کی صورت میں خمیرہ ابریشم (حکیم ارشد والا) 1/2 چمچ صبح و شام ہمراہ عرق بید مشک 1/2 کپ استعمال کریں۔ بعد از غذا جوارش شاہی 1/2 چمچ، حب کبد نوشادری 2 2 گولیاں کھائیں۔ رات کو سوتے وقت اطریفل افتیمونی 1 سے 2 چمچ پیئیں۔ کمیٔ نیند کا عارضہ لاحق ہونے کی صورت میں روغن کدو شیریں کے 2 2 قطرے کانوں میں ڈالیں اور سر پر مالش بھی کریں۔ انشاء اللہ چند ایام کا استعمال ہی شفا یابی کا باعث بنے گا۔

ایسے افراد جو امراضِ جگر کی وجہ سے دماغی عوارض میں گرفتار ہوئے ہوں انہیں چاہیئے وہ دواءالمسک جواہر دار 1/2 چمچ صبح و شام عرق کاسنی کے 1/2 کپ کے ساتھ استعمال کریں۔ بعد از غذا اقراص افسنتین 2 2 اور حب کبد نوشادری 2,2 کھائیں۔ رات کو سوتے وقت انگوروں کا جوس یا کشمش 20 عدد کھا کر ٹھنڈا دودھ پی لیا کریں۔ جلد ہی صحت یابی ہو گی۔ علاوہ ازیں مفرح شاہی، مفرح شیخ الرئیس، خمیرہ

مروارید، اطریفل صغیر، اطریفل زمانی، برشعشاء، مربہ آملہ، سیب، بہی، ہرڑ اور مربہ گاجر کی مخصوص مقدار اپنے معالج کے مشورے سے استعمال میں لائیں۔ گھریلو علاج:۔ بطورِ گھریلو علاج درج ذیل تدابیر پر عمل پیرا ہو کر آپ خاطر خواہ حد تک صحت مند اور آسودہ حال ہو جائیں گے۔ برہمی بوٹی 1 گرام، مغز بادام 7 عدد فلفل سیاہ 3 عدد خشخاس 1 گرام رات کو پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ بطریق سردائی گھوٹ کر تازہ مکھن 10 گرام شامل کر کے استعمال کریں۔ یہ گھریلو ترکیب کمال فوائد اور سریع الاثر تاثیر کی حامل ہے۔ آزمائش شرط ہے۔ اس کے استعمال سے دماغی کمزوری سمیت کئی دیگر فوائد بھی مل جایا کرتے ہیں۔ علاوہ ازیں مندرجہ ذیل مقوئی دماغ حریرہ بھی شاندار شفایابی کا ذریعہ بنتا ہے۔ مغز بادام 7 عدد، مغز کدو، مغز تربوز، مغز خربوزہ، خشخاس، نشاستہ 3,3 گرام کی مقدار باہم پانی میں گھوٹ کر 1 پاؤ خالص دودھ ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب دودھ نصف رہ جائے تو 25 گرام گائے کا مکھن ملا کر جوش دیکر اتار لیں۔ روزانہ صبح و شام نہار منہ 1 چمچ دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جملہ امراض دماغی، خشکی، نیند کی کمی، دائمی نزلہ و زکام اور دماغی کمزوری سے نجات دلانے کے لئے بہترین نسخہ ہے۔ غذائی علاج:۔ دماغی امراض میں کیلا کمال فوائد کا حامل پھل ہے۔ جدید تحقیق کی رو سے کیلے میں ایسے کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو کھانے والے کو افسردگی، اداسی، چڑچڑے پن، بد مزاجی اور مایوسی کی کیفیت سے محفوظ رکھتے ہیں۔ مغزیات جیسے بادام، پستہ، اخروٹ، چلغوزہ، مونگ پھلی وغیرہ بھی دماغ کی تقویت اور حفاظت میں بنیادی اہمیت کے حامل ہیں۔ دھیان رہے مغزیات کا ضرورت سے زیادہ استعمال کئی ایک دوسرے عوارض کا باعث بن سکتا ہے۔ لہٰذا موسم گرما میں ان کا استعمال اپنے معالج کی اجازت کے بغیر ہرگز نہ کریں۔ اس کے علاوہ جسم کو غذائی اجزاء کے ذریعے طاقت و توانائی فراہم کرنے والے چند بڑے غذائی اجزاء کی مختصر تفصیل دی جا رہی ہے تاکہ قارئین کو غذا کے انتخاب میں سہولت حاصل ہو سکے۔ طبی ماہرین نے دماغی کمزوری کے لئے خمیرہ جات، مربہ جات، مقویات،

مفرحات، اطریفلات معجونات، جوارشات اور روزمرہ استعمال کی جانے والی غذاؤں میں سے مخصوص اجزاء کی حامل اشیاء کو بہترین قرار دیا ہے۔ زنک اور مرجان کو دماغی کمزوری سے نجات حاصل کرنے کے بہترین ہتھیار کہا جاتا ہے۔ کیلشیم اور فاسفورس کو دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرنے کے لئے خاص نسبت دی جاتی ہے۔ خمیرہ گاؤزبان سادہ، خمیرہ گاؤزبان عنبری، خمیرہ گاؤزبان جواہر دار، خمیرہ مروارید وغیرہ کو کیلشیم کا کمال درجے کا ماخذ قرار دیا جاتا ہے۔ یاد رہے کیلشیم انسانی دماغ میں قوتِ برداشت، مضبوط یادداشت، کام کرنے کی ہمت اور طاقت پیدا کرتا ہے۔ پالک، شلجم، مٹر، باتھو، لال چولائی، سلاد، بند گوبھی، دودھ، بالائی، دہی، مکھن، چھاچھ، انڈا، بادام، پستہ اور اخروٹ میں قدرتی طور پر کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ قارئین! آج کل آم کا موسم ہے آپ آم کا استعمال عام کر کے بھی ذہنی امراض سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ آم میں موجود کیلشیم، فاسفورس، فولاد، وٹامنز اے، بی اور سی کی وافر مقدار آپ کو نہ صرف ذہنی بلکہ جسمانی طور پر بھی صحت مند و توانا بنا دے گی۔ صفرا و سودا کی زیادتی کے مریض جو کے دلیے میں آم ملا کر ناشتہ کرنے کو معمول بنا کر لذت اور صحت ایک ساتھ حاصل کر سکتے ہیں۔

تریاق کبرا

اسطوخدوس 1 تولہ۔ گل گاوزبان۔ تخم مورد۔ کشنیز ہر ایک 3 تولہ۔ تخم کاہو 5 تولہ۔ اجوائن خراسانی کو کنار ہر ایک 6 تولہ خشخاش 12 تولہ

تمام اشیاء کو 4 کلو پانی میں 24 گھنٹے کے لیے بھگو دیں اس کے بعد جوش دیں جب پانی 1 کلو رہ جائے تو چھان لیں 1 کلو چینی ملا کر قوام تیار کریں

پھر اس میں درج ذیل اشیاء کا سفوف بنا کر شامل کر کے معجون بنا لیں

گل سرخ۔ رب السوس۔ گوند کتیرا۔ گوند کیکر۔ مرکی۔ کشنیز ہر ایک 1 تولہ

خوراک

3۔5 ماشہ صبح وشام کھانے کے بعد

کھانسی۔ نزلہ وزکام اور گیرا کی بے مثال دوا ہے

میاں محمد احسن

حب سورنجان

سورنجان تلخ 1 تولہ

سورنجان شیریں 2 تولہ

عقر قرحا 1 تولہ

ازراقی مدبر 1 تولہ

زنجبیل ڈیڑھ تولہ

اسگند ناگوری 2 تولہ

سنائکی 1 تولہ

تمام ادویہ کو کھرل کرکے سفوف بنالیں پھر گودہ گھیکوار میں حب کنار دشتی بنائیں

ایک گولی صبح وشام دودھ یا چائے سے لیں

عرق النساء۔ وجع المفاصل۔ نقرس کے لیے بہترین دوائی ہے

میاں محمد احسن

ذیابطیس کیا ہے

ذیابیطس ایک ایسا دائمی مرض ہے،جس میں خون کی شوگر مطلوبہ حد سے بڑھ جاتی ہے
ذیابطیس لبلبے میں پیدا ہونے والے ہارمون انسولین کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔انسولین کی یہ کمی دو طرح کی ہو سکتی ہے۔
لبلبے سے انسولین کی پیداوار ہی کم یا ختم ہو جاتی ہے
ب۔یا لبلے سے انسولین تو پیدا ہوتی رہتی ہے،لیکن کسی وجہ سے اسکا اثر کم ہو جاتا ہے۔اس کیفیت کو انسولین کے بے اثری کہا جاتا ہے۔

کیا نارمل انسان کے خون میں بھی شوگر ہوتی ہے؟
جی ہاں شوگر ہمارے خون کا انتہائی لازمی اور مستقل جزو ہے۔ہم اپنی خوراک میں جتنی بھی نشاستہ دار غذائیں استعمال کرتے ہیں وہ ہماری آنتوں میں جا کر شوگر میں تبدیل ہو جاتی ہیں اور یہی شوگر بعد میں خون میں شامل ہو جا تی ہے۔ہمارے جسم کے اکثر اعضا اسی شوگر کو ایندھن کی طرح جلا کر توانائی حاصل کرتے ہیں۔اور اگر خون میں شوگر موجود نہ ہو،یا بہت زیادہ کم ہو جاتے تو ان اعضا کا کام رک جاتا ہے۔لیکن ایک نارمل انسان کے خون میں شوگر کی مقدار

قدرت کی طے کی ہوئی حدوں کے اندر ہی رہتی ہے،جبکہ ذیابیطس کی حالت میں شوگر نارمل حد سے بڑھ جاتی ہے۔

ذیابیطس کی تشخیص

ذیابیطس سے متاثر افراد میں تشخیص سے پہلے مندرجہ ذیل علامات ہو سکتی ہیں،لیکن یاد رکھیئے کہ ذیابیطس کی حتمی تشخیص کیلئے خون میں شوگر کی مقدار چیک کرنا لازمی ہے۔اگر کسی شخص کے خون میں شوگر مقررہ حد سے زیادہ ہے،تو اسے شوگر کی کوئی علامت ہو یا نہ ہو،اسے ذیابیطس ہو چکی ہے۔اسی طرح اگر کسی میں ذیابیطس کی تمام علامات پائی جاتی ہیں،لیکن خون میں شوگر نارمل ہے،اسے ذیابیطس ابھی نہیں ہوئی۔

علامات

بار بار اور زیادہ مقدار میں پیشاب آنا (خاص طور پر رات کو سونے کے دوران پیشاب کیلئے بار بار اٹھنا
بار بار پیاس لگنا اورحلق کا با بار خشک ہونا
بہت زیادہ بھوک لگنا اور زیادہ کھانے کے باوجود وزن کم ہونا
کمزوری محسوس کرنا اور جلدی تھک جانا
بار بارچھوتی امراض کا ہونا جو کہ مشکل سے ٹھیک ہوتی ہے
نظر کی کمزوری یا دُھندلاہٹ
ہاتھوں یا پیروں کا سُن ہو جانا یا اسطرح محسوس ہونا جیسے

جلد کے نیچے کیڑیاں رینگ رہی ہوں
ذیابیطس کی تشخیص کیلئے خون میں شوگر کی مقدار
ذیابیطس ما قبل ذیابیطس نارمل
یا زیادہ 125-101 100 126 سے کم خالی پیٹ شوگر 126
سے زیادہ 199-141 140 سے کم کھانے سے دو گھنٹے 199
بعد کی شوگر

ذیابیطس کی قسمیں

ذیابیطس کئی قسم کی ہو سکتی ہیں۔لیکن اسکی جتنی بھی قسمیں ہوں،ان میں ایک بات مشترک ہوتی ہے، اور وہ یہ کہ ذیابیطس کی تمام اقسام میں خون کی شوگر نارمل سے ذیادہ ہوتی ہے۔
ذیابیطس کی اقسام میں سے مندرجہ ذیل اہم اورزیادہ عام ہیں

ذیابیطس قسم اول

پرانے زمانے میں اسے بچپن یا کم عمری کی شوگربھی کہا جاتا تھا۔اس میں لبلبہ انسولین بنانا بند کردیتا ہے،اور یہ کمی اتنی تیزی سے پیدا ہوتی ہے،کہ دنوں اور ہفتوں میں ہی مریض شدید بیمارہو جاتا ہے۔اس میں بیماری کی علامات بہت شدید ہوتی ہیں اورعام طور پر تشخیص ہونے میں دیرنہیں لگتی۔
ذیابیطس کی اس قسم کا علاج روز اول سے ہی انسولین کے ٹیکوں سے کرنا پڑتا ہے۔پاکستان میں ذیابیطس قسم اول کے

مریض بہت ہی کم ہیں،لیکن جو بچے اس مرض سے متاثرہیں ان کے علاج میں مہارت رکھنے والے افراد بہت ہی کم ہیں۔ ذیابیطس قسم اول کا علاج ہمیشہ کسی ماہر سے کروانا چاہئے۔

ذیابیطس قسم دوم

یہ ذیابیطس کی سب سے زیادہ عام قسم ہے۔پاکستان میں ذیابیطس والے افرادمیں سے 95 فیصد لوگ ذیابیطس کی اسی قسم سے متاثر ہیں۔ذیابیطس قسم دوم زیادہ تر بالغ افراد کو ہوتی ہے اسی لئے کچھ عرصہ پہلے تک اسے بڑی عمر کی ذیابیطس بھی کہا جاتا تھا۔لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ ذیابیطس قسم دوم عمر کے کسی بھی حصے میں ہو سکتی ہے۔

ذیابیطس کی اس قسم کے بارے میں سب سے اہم بات ہے کہ اسکی بنیادی وجہ انسولین کا بے اثر ہو جانا ہے۔یعنی آپکا لبلہ جو انسولین پیدا کرتا ہے،وہ اپنا اثر دکھانے میں ناکام رہتی ہے۔انسولین کی اس بے اثری پر قابو پانے کیلئے لبلہ مزید انسولین پیدا کرتا ہے،اور اسی طرح اپنی ہمت سے زیادہ کام کرتے کرتے،آخر کار لبلہ تھک جاتا ہے،اور انسولین کی بے اثری کے ساتھ انسولین کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔اور خون

میں شوگر بڑھنے لگتی ہے۔

انسولین کے بے اثری صرف شوگر ہی نہیں بڑھاتی، بلکہ یہ آپ کے لئے کچھ اور خطرات بھی پید اکرتی ہے۔اس کی تفصیل جاننے کیلئے پڑھئے انسولین کی بے اثری

حمل کی ذیابیطس

اگر کسی ایسی عورت کو حمل کے دوران ذیابیطس ہو جائے، جسے حمل سے پہلے ذیابیطس نہیں تھی، تو اسے حمل کی ذیابیطس کہا جاتا ہے۔

1۔ بار بار اور زیادہ مقدار میں پیشاب آنا (خاص طور پر رات کو سونے کے دوران پیشاب کیلئے بار بار اٹھنا

2۔ بار بار پیاس لگنا اورحلق کا با بار خشک ہونا

3۔ بہت زیادہ بھوک لگنا اور زیادہ کھانے کے باوجود وزن کم ہونا

4۔ کمزوری محسوس کرنا اور جلدی تھک جانا

5۔ بار بار چھوتی امراض کا ہونا جو کہ مشکل سے ٹھیک ہوتی ہے

6۔ نظر کی کمزوری یا دُھندلاہٹ

7۔ ہاتھوں یا پیروں کا سُن ہو جانا یا اسطرح محسوس ہونا جیسے جلد کے نیچے کیڑیاں رینگ رہیں ہوں

اب اس کا علاج لکھتے ہیں جس سے شوگر کنٹرول کے ساتھ ساتھ اعصابی نظام بھی بہتر ہو گا

ذیابیطس شکری / شوگر

پرہیز علاج سے بہتر ہے

یہ مثل شوگر کے مریضوں پر 100٪ صادق آتی ہے۔یہ ایک ایسا مرض ہے جس میں 30٪ دوائی جبکہ 70٪ پرہیز اور غذا کا انتخاب لازم ہے۔یہ کوئی لاعلاج مرض نہیں البتہ اسکا علاج مشکل اور وقت طلب ہے اور باقی یہ بھی دعوی کرنا کہ اس مرض کا مکمل خاتمہ چند دن یا چند ماہ میں ممکن ہے تو یہ ایک غلط دعوی ہے ۔جب یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے تو اسے ادویہ اور پرہیز سے کنٹرول ہی کیا جا سکتا ہے۔مریض کو ساری عمر غذا کا ایک باقاعدہ سسٹم بنانا پڑتا ہے ذرا سی بد پرہیز کرنے سے شوگر لیول بڑھ جائے گا۔

بیکری کی مصنوعات۔فارمی مرغی۔چاول۔آلو۔شکر قندی۔پراٹھا۔کیلا وغیرہ کو خیر آباد کہنا پڑے گا۔ایک نسخہ لکھتا ہوں شوگر 7 دن میں ہی لیول پر آجائے گی پھر دوا کی مقدار کم کر کے لیں آہستہ آہستہ دوا کو 3 ٹائم کی بجائے 2 ٹائم لیں اسی طرح پھر ایک ٹائم پر ہی گزارہ کر لیں لیکن شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں اور پرہیز کے ساتھ ساتھ 2 کلو میٹر تک واک کریں

تین برتن سٹیل کے لیں

1 میں پھلی ببول 50 گرام کو آب کریلہ 100 گرام میں تر و خشک کر لیں

2 میں گٹھلی جامن مسفوف 50 گرام کو آب جواں 100 گرام میں تر و خشک کر لیں

3 میں چنے سیاہ 50 گرام کو آب تمہ سبز 150 گرام میں تر و خشک کر لیں

تینوں کا سفوف بنا لیں۔اس سفوف میں گڑمار بوٹی 30 گرام۔حرمل اور برگ لوکاٹ 15-15 گرام سفوف

بنا کر شامل کر لیں۔ 20 گرام حلتیت ملا کر نخودی گولیاں بنالیں

خوراک

1 گولی 2۔3 ٹائم دن میں پانی کے ساتھ

جس طرح شوگر لیول کم ہوتا جائے مقدار دوائی کم کرتے جائیں۔ دودھ بغیر بلائی کے اور دیسی گھی استعمال کریں

انشاء اللہ شوگر کچھ ہی دنوں میں کنٹرول لیول پر آجائے گی۔ انگریزی ادویہ کھا کر اپنے گردے خراب نہ کریں

میاں محمد احسن

اکسیر معدہ

پوست بیخ مدار 2 تولہ۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ 1۔1 تولہ تخم جوز ماثل 3 ماشہ۔ کشنیز 9 ماشہ۔ گندھک آملہ سار مدبر 7 ماشہ

تمام اشیاء کا الگ الگ سفوف بنالیں گندھک میں 4 گھنٹے کھرل کریں اسکے بعد آب لیموں میں 4 گھنٹے کھرل کرکے نخود بنائیں

ایک گولی صبح و شام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ

درد شکم۔ ضعف معدہ کے لیے بہترین دوا ہے ریاح کو خارج کرتی ہے نیز زود اثر ہے

میاں محمد احسن

معجون صحت افزا

مغز بادام 100 گرام

مغز اخروٹ 250 گرام

مغز چلغوزہ 120 گرام

مغز پستہ 80 گرام

ناریل 130 گرام

زنجبیل 25 گرام

دار چینی 20 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

شقاقل مصری 30 گرام

مغز جائفل 15 گرام

جاوتری 15 گرام

مصطگی رومی 20 گرام

فلفل سیاہ 15 گرام

فلفل دراز 12 گرام

گل سرخ 20 گرام

بہمن سرخ 18 گرام

بہمن سفید 18 گرام

تخم گاجر 15 گرام

زعفران 15 گرام

عنبر اشہب 3 گرام

تمام ادویہ کو کھرل کر کے سفوف بنالیں۔ زعفران اور عنبر اشہب عرق کیوڑہ میں کھرل کریں

اڑھائی کلو شہد شامل کر کے معجون تیار کریں

گرام صبح و شام دودھ نیم گرم سے لیں 5

مقوی باہ، سرور افزا، نامردی کے لیے بہترین رزلٹ کی حامل ہے۔ شہوت خوب بڑھاتی ہے۔ اعصابی کمزوری و پٹھوں کی کمزوری ختم کرتی ہے

قدرتی اجزاء کالاجواب مرکب تمام تر سائیڈ ایفکٹ سے پاک ہے۔

میاں محمد احسن

معدہ کے السر کے لیے

سونف 50 گرام

ھلدی 30 گرام

رسونت 10 گرام

ملٹھی 20 گرام

گوند کیکر 15 گرام

گندھک آملہ سار 30 گرام

ازروت 50 گرام

مغز نیم 50 گرام
الائچی خورد 10 گرام

ترکیب تیاری

تمام اجزاء کا سفوف بنالیں

مقدار خوراک

ایک گرام صبح، دوپہر، شام کھانے کے ایک گھنٹہ بعد تازہ پانی کے ساتھ 15 دن تک استعمال کرلیں
معدہ کا ہر قسم کا السر اور آنتوں کے زخم اور جگر کے زخموں کا مکمل علاج ھے

میاں محمد احسن

طلاء مالکنگنی

عود سک 1 تولہ۔ عقر قرحا 2 تولہ۔ لونگ۔ جلوتری ہر ایک اڑھائی تولہ۔ مالکنگنی۔ دار چینی 5۔5 تولہ جند بید ستر آدھا تولہ۔ سم الفار 1 تولہ روغن زیتون 450 ملی لیٹر

سم الفار کو باریک کر کے 2 کلو دودھ میں ضامن لگا کر مکھن نکالیں اور روغن نکالیں
باقی اشیاء جو کوب کر کے روغن زیتون میں 24 گھنٹے کے لیے بھگودیں۔ اس کے بعد ہلکی آنچ پہ چیزوں کو جلائیں
آخر میں روغن سم الفار شامل کر کے نیچے اتارلیں
ٹھنڈا ہونے محفوظ کرلیں
بہترین طلا تیار ہے

عضو میں سختی لاتا ہے لاغری سستی دور کرتا ہے

لمبائی اور موٹائی میں خاطر خواہ اضافہ کرتا ہے

ٹیڑھاپن ختم کرتا ہے

کوئی آبلہ وغیرہ نہیں ڈالتا ہے

اندرونی کمزوری کے لیے دوائے شنگرف خوردنی طور پر استعمال کریں نسخہ دوبارہ لکھتا ہوں

دوائے شنگرف

شنگرف رومی۔ جائفل۔ عروسک ملد 1 تولہ فلفل سیاہ 2 تولہ۔

قرنفل۔ الائچی کلاں۔ دار چینی۔ جاوتری ملد 6 ماشہ

زعفران 3 ماشہ

پہلے شنگرف کو آب پیاز سفید 100 گرام میں کھرل کریں پھر فلفل سیاہ کے ہمراہ سحق بلیغ مثل غبار کریں

باقی ادویہ کا سفوف الگ الگ بنا کر اس میں شامل کریں

منقی بغیر بیج 5 تولہ میں شامل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

لقوہ و فالج کے لیے شوربائے مرغ یا عسل کے ہمراہ

امساک کے لیے مکھن کے ہمراہ

وجع المفاصل کے واسطے چرب لقمہ کے ساتھ

مقوی باہ کے لیے بالائی کے ساتھ

اعصابی کمزوری کے لیے دودھ نیم گرم سے ساتھ
بھروسہ کے ساتھ استعمال کریں انشاءاللہ مکمل صحت ہوگی

میاں محمد احسن

حب جریان و منی عت

هوالشافی

ریٹھ پیپل 50 گرام

اسگندناگوری 40 گرام

گوکھرو 30 گرام

تخم سرس 30 گرام

موچرس 30 گرام

تخم اوٹنگن 30 گرام

تخم کونچ 30 گرام

مغز تمر ھندی 30 گرام

گوند کیکر 30 گرام

خولنجاں 40 گرام

تخم جوزماثل 10 گرام

ان سب اجزاء کو کوٹ کر شیر برگد میں سحق وجزب کر کے خشک کر لیں بعدہ ست برگ برگد اڑھائی تولہ،

ست بھو پھلی اڑھائی تولہ، کشتہ سہ دھاتہ ڈیڑھ تولہ، کشتہ قلعی ڈیڑھ تولہ شامل کریں اور اچھی طرح کھرل کرکے آبِ کوکنار سے حبِ نخودی بنالیں۔ خشک ہونے پر اوپر ورق نقرہ چڑھا کر محفوظ کرلیں

ایک گولی صبح وشام ھمراہ شیر گاؤ۔

اکسیر وبے نظیر آزمودہ نسخہ جو پرانے سے پرانے جریان احتلام ذکاوتِ حس سرعتِ انزال کو جڑ سے اکھاڑ پھینکنے کی صلاحیت رکھتا ھے منی کی روانی کو روک کر اس کو گاڑھا بنادیتا ھے سرعت اور رقت کو دور کرتا ھے اور بدن میں طاقت کو نمایاں طور پر بڑھا دیتا ھے مغلظ و مولدِ منی ھے انتہادرجہ کا مقوی باہ مقوی بدن اور ممسک ھے یہ اکسیری نسخہ ھفتہ عشرہ میں جریان احتلام ذکاوت حس سرعتِ انزال کی بیخ کنی کردیتا ھے لیکوریا کے لیے بھی بہت اعلی دوا ہے

40 روزہ استعمال شفاء کلی کا مظہر ھے۔

میاں محمد احسن

اکسیر صدفی

دوعدد صدف مرواریدی لے کر ان میں پھٹکری سفید جتنی آسکے بھر لیں پھر بند کرکے مضبوط گلحکمت کریں خشک ہونے پر **5** سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں اور باریک پیس لیں

2 سے **4** رتی بتاشہ میں ملا کر دیں اور اوپر دودھ آدھا کلو پلا دیں **15** دن میں پرانے سے پرانا جریان ختم ہو جائے گا

میاں محمد احسن

کشتہ چاندی شنگرفی

برادہ چاندی 3 تولہ لے کر ملٹھی 100 گرام کو 1 پاو پانی میں بھگو دیں بعدہ اسکا جو شاندہ بنائیں کھرل کریں۔ ٹکی بنا کر ملٹھی کے ہی نغدہ میں 10 کلو کی جب پانی 100 گرام رہ جائے تو اس برادہ چاندی کو آگ دیں یہ عمل 2 بار کرنا ہے

پھر آب گھیکوار 100 گرام میں کھرل کر کے ٹکیہ بنالیں اور نغدہ ہزار دانی میں گہبپٹ کی آگ دیں

پھر عرق گلاب سہ آتشہ میں 8 گھنٹے کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کھٹکل بوٹی کے نغدہ میں 10 کلو کی آگ دیں۔ یہ عمل 2 بار کریں

پھر آب برگ بھنگ میں 6 گھنٹہ کھرل کر کے نغدہ بھنگ میں بند آگ دیں 10 کلو کی۔ نکال کر عرق گلاب سہ آتشہ میں کھرل کریں

کشتہ چاندی اکسیری تیار ہے

شنگرف رومی 100 گرام لے کر شیر مدار میں تر کریں جب خشک ہو جائے تو 2 کلو سفید پیاز کے نغدہ میں روغنی ہانڈی میں گلحکمت کر کے 10 کلو کی آگ دیں

پھر دیسی لہسن 2 کلو کے نغدہ میں 12 کلو کی آگ دیں

نکال کر 4 گھنٹے عرق گلاب سہ آتشہ میں کھرل کریں۔ شنگرف اعلی تیار ہے

اب کشتہ چاندی اور کشتہ شنگرف دونوں کو ملا کر 200 گرام آب ادرک میں کھرل کریں اور 5 کلو اوپلوں کی بند آگ دیں

اکسیری کشتہ چاندی شنگرفی تیار ہے

آدھی رتی مناسب بدرقہ لبوب کبیر یادواالمسک مکھن ملائی خمیرہ جات کے ساتھ دے سکتے ہیں
اعصابی کمزوری اور اعضائے رئیسہ کی از سر نو قوت بحال کرتا ہے۔ المختصر یہ کہ
مایوس العلاج مریضوں کے لیے پیغام شفاء ہے

میاں محمد احسن

ذکاوت حس۔ سرعت انزال۔ جریان منی۔

کچھ لوگ بار بار انکس یہی فرمائش کرتے ہیں
سادہ۔ سستا اور معیاری و موثر نسخہ دیں
تخم کونچ 100 گرام
تخم اوٹنگن 100 گرام
مغز تمر ہندی 100 گرام
مغز ریٹھہ 100 گرام
کافور 10 گرام
کشتہ قلعی 6 گرام
سفوف بنا کر 1 گرام کیپسول بھر لیں
صبح و شام مناسب بدرقہ سے لیں
3 ہفتہ میں مسائل ٹھیک ہو جائیں گے ان شاء اللہ

میں نے کئی بار اسے آزمایا ہے بہترین نتائج دیتا ہے

امساک بھی پیدا کرتا ہے

میاں محمد احسن

نورانی پھکی

نوشادر 5 تولہ

پوست ہلیلہ زرد 5 تولہ

فلفل دراز 4 تولہ

فلفل سیاہ 4 تولہ

نمک سیاہ 4 تولہ

نمک سفید 3 تولہ

سنڈھ 4 تولہ

دار چینی 4 تولہ

گیرو 4 تولہ

پودینہ برگ خشک 4 تولہ

انار دانہ 4 تولہ

تخم الائچی کلاں 2 تولہ

ست لیموں 3 ماشہ

ست پودینہ 3ماشہ

تمام ادویہ کو باریک کر کے ست پودینہ و لیموں شامل کر لیں

ڈیڑھ تا دو ماشہ کھانے کے بعد پانی سے 2-3 بار

درد شکم۔ ورم معدہ۔ ضعف جگر کو دور کرتی ہے

ضعف معدہ کو ختم کر کے غذا کو جزو بدن بناتی ہے۔ فتور معدہ کے باعث پیدا ہونی والی اکثر امراض کو ختم کرتی ہے

میاں محمد احسن

عقر قرحا 3تولہ

جلوتری 3تولہ

زنجبیل 3تولہ

خولنجاں 3تولہ

جائفل 6تولہ

زعفران 6ماشہ

سب ادویہ کا سفوف بنالیں اور ایک درجن دیسی انڈوں کی زردیوں میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی شام کے وقت نیم گرم دودھ سے لیں

14 دن کافی ہے

اعصابی کمزوری ختم کرتی ہیں

پٹھوں کو مضبوط اور طاقت دیتی ہیں

پیشاب کا بار بار آنا اور پیشاب کے قطرے گرنے کو روکتی ہے۔ تمام ترکشتہ جات سے مبرا ہے

جریان منی اور مذی کا بہترین علاج ہے

عضو خاص میں سختی پیدا کرتی ہے

لاغری بدن اور سستی کے لیے لاجواب چیز ہے

میاں محمد احسن

روغن مقوی الاعصاب

کئی امراض کے لیے مفید ہے

ریح۔ فالج۔ لقوہ۔ عرق النساء۔ وجع المفاصل کے لیے 8۔5 قطرے دودھ میں ڈال کر لیں 30 دن تک

مردانہ کمزوری کے لیے 10 قطرے رات کو دودھ میں ڈال کر لیں 20 دن میں رزلٹ ملے گا

درد گنٹھیا۔ نمونیہ۔ خارش کے لیے 10 دن لگائیں انشاء اللہ شفا ہو گی

گنجاپن کے لیے 40 دن لگائیں بال نکل آئیں گے

برص کے لیے 2 ماہ استعمال کریں شفا ہو گی

بطور طلاء عضو پر لگائیں 15 دن میں فربہی اور سختی آئے گی

حکماء اسے اور بھی کئی مقاصد کے لیے اپنے علم کے مطابق استعمال میں لاسکتے ہیں

تخم اسپند 10 تولہ۔ کلونجی 10 تولہ۔ تخم تارامیرا 4 تولہ

ہیرا ہینگ 2 تولہ

سب اشیاء کوٹ کر باریک کرلیں۔ زردی بیضہ مرغ میں ملاکر گولیاں بناکر بذریعہ پتال جنتر روغن کشیدہ کریں اور استعمال میں لائیں

میاں محمد احسن

حب لاثانی خاص

سم الفار 1 تولہ

الائچی خورد 2 تولہ

طباشیر 1 تولہ

کافور 1 تولہ

آب ادرک مقطر 1 بوتل تمام اجزاء کھرل کرکے خشک کریں اور اسکا جوہر اڑائیں

یہ جوہر 1 تولہ۔ کجلی گندھک پارہ 1 تولہ۔ سلاجیت 1 تولہ۔ کشتہ فولاد 6 ماشہ۔ شنگرف آب لہسن 100 گرام میں کھرل شدہ 1 تولہ۔ زعفران 1 تولہ۔ عقرقرحا اصل 3 تولہ۔ لونگ 6 ماشہ۔ مرچ سیاہ 1 تولہ جلوتری 6 ماشہ

تخم قنب 4 ماشہ

خولنجان 1 تولہ۔ جائفل 1 تولہ۔ جنسنگ 2 تولہ

تخم کوچ 1 تولہ۔ تخم ترب 1 تولہ۔ دار چینی 1 تولہ۔ تخم اوٹنگن 1 تولہ۔ مغز تمر ہندی کلاں 2 تولہ

سفوف الگ الگ بنا کر پھر 3 گھنٹے تک کھرل کر کے تمام ادویہ مکس کریں

منقہ کی مدد 3۔4 رتی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد

مجاوق کے جملہ عوارض۔ کمی خون۔ اعصابی کمزوری کو ختم کرتی ہے۔ دودھ گھی ہضم اور دل و دماغ کی سستی دور کرتی ہے۔ حرارت عزیزی پیدا کرتی ہے۔ قوت باہ کالاجواب خزانہ ممسک اعلیٰ ہے

میاں محمد احسن

حبوب ہاضم

گندھک آملہ سار مدبر۔ نوشادر 6۔6 تولہ

سنڈھ۔ گھاں۔ مرچ سیاہ 3۔3 تولہ

جو کھار 2 تولہ۔ گل مدار خشک 1 تولہ

ہینگ بریاں 8 ماشہ۔ نمک سیاہ 8 تولہ

ست لیموں 2 تولہ۔ ست پودینہ 3 ماشہ

ادویہ کا سفوف بنا کر ست لیموں اور ست پودینہ پانی میں حل کر کے مذکورہ سفوف شامل کریں اچھی طرح مکس کر کے جنگلی بیر برابر گولیاں بنالیں

ایک گولی کھانے کے بعد منہ میں رکھ کر چوسیں

ہضم طعام۔ مفرح ریاح۔ دافع قبض۔ مشتہی

میاں محمد احسن

ملٹھی۔ ہلدی۔ سہاگہ بریاں۔ برگ مدار 1۔1تولہ۔ قسط شیریں 4تولہ سفوف بنا کر 1000ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3بار کھانے کے بعد پانی سے لیں

ضیق النفس بلغمی

زکام بگڑ جانا، کثرت استعمال بلغمی اشیاء سے سانس لینے میں تنگی ہو جاتی ہے کیونکہ پھیپھڑوں کی باریک نالیوں میں تشنج پیدا ہو کر سانس میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے

کلونجی۔ خردل۔ 1۔1حصہ تخم میتھی 2حصہ۔ کاکڑا سنگھی 4حصہ سفوف بنا کر 1گرام دن میں 3بار کھانے کے بعد

پارہ مصفی۔ عقر قرحا۔ لونگ۔ جند بید ستر۔ جائفل۔ جلوتری۔ ملٹھی۔ خردل۔ تخم دھتورا۔ زعفران ہر ایک تولہ

تریاق اور شنگرف 6-6 ماشہ

تمام ادویات باریک کر کے شہد کی مدد سے نخودی گولیاں بنالیں

1 گولی وقت خاص سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ

موچرس 5 تولہ۔ عقر قرحا 6 ماشہ۔ شیر برگد 2 تولہ میں کھرل کر کے نخودی گولیاں بنالیں 2 گولی 2 وقت ہمراہ دودھ نیم گرم سے

کنجشکنی۔ زنجبیل ہموزن سفوف بنالیں آدھی چمچ صبح وشام کھانے کے بعد دودھ کے ساتھ 7 دن میں نتیجہ خود بولے گا

مادہ منویہ کو گاڑھا اور ضعف باہ کے لیے

عقرقرحا۔ موصلی سفید ہموزن سفوف بنا لیں
آدھی آدھی چمچ صبح وشام کھانے سے پہلے لیں دودھ کے ساتھ
مادہ منویہ کو گاڑھا اور ضعف باہ کے لیے بہترین ہے

سفوف معدہ

نمک سیاہ۔ نمک سینڈھا۔ نمک سونچل۔ ہلیلہ سیاہ۔ آملہ۔ سندھ۔ مصطگی۔ جلوتری۔ جائفل۔ اجوائن۔ فلفلین لونگ۔ دار چینی۔ عود ہندی۔ شیطرج الائچی کلاں ہر ایک تولہ ست پودینہ 2 ماشہ
ست لیموں 3 ماشہ
500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد پانی سے لیں
ریح کو خارج کرتا ہے۔ ہیضہ کو دفع کرتا ہے۔ سدوں کو کھولتا ہے۔ اعضائی سستی و کاہلی ختم کرتا ہے معدے کو طاقت ور کرتا ہے

بواسیر ہر قسم

گندھک آملہ سار مصفی۔ رسونت۔ مغز ریٹھا۔ جو کھار۔ مغز نیم۔ مغز کائن۔ کشتہ سونا مکھی ہموزن لے کر
سفوف بنالیں۔ اس سفوف کے برابر آب گگروندہ لے کر کھرل کریں نخودی گولیاں بنالیں
ایک گولی صبح وشام کھانے ہمراہ مکھن دیں
40 دن مکمل کورس ہے۔

روغن سرمی

روغن سرسوں 2 حصہ۔ سرد چینی 1 حصہ
زوردار ہاتھوں سے کھرل کر کے شیشی میں محفوظ کرلیں
ایک ایک سلائی رات کو سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں
موتیا سفید و کالا میں اکسیر صفت کا حامل ہے

ازراقی مدبر 3 تولہ۔ فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ زنجبیل۔ سہاگہ۔ دار چینی برابر وزن ہر ایک چیز لے کر سفوف بنا لیں 500 ملی گرام کیپسول بھر لیں دن میں 3 بار کھانے کے بعد دودھ / پانی کے ساتھ لیں
نمونیہ۔ جوڑ درد۔ عرق النساء۔ کھانسی نزلہ و زکام اور بلغمی بخار کے لیے استعمال کریں

مرہم شفائی

لونگ۔ جائفل۔ سورنجاں شیریں۔ زنجبیل۔ مصطگی۔ روغن سرسوں۔ روغن کنجد۔ روغن ارنڈ۔ آب کریلہ
ہر ایک 1 تولہ۔ کافور۔ تریاق 6۔ 6 ماشہ
پہلے کافور اور تریاق مکس کریں۔ رگڑنے والی چیزیں کھرل کر لیں اور روغنیات میں ملا کر بریاں کر لیں
ایک مرہم سی بن جائے گی محفوظ کر لیں
جس جگہ درد ہو مالش کریں اور ارنڈ کا پتہ گرم کر کے روئی باندھ دیں
گنٹھیا۔ ریگنن۔ درد کمر۔ جوڑ درد کے لیے بہترین ہے

دوائے خاص

سم الفار 6 ماشہ۔ ثمر کتائی پختہ 2 عدد۔ عرق لیموں چھٹانک
پہلے سم الفار کو مثل غبار کریں پھر ثمر کتائی میں خوب کھرل کریں پھر عرق میں کھرل کر کے دانہ باجرہ برابر

گولیاں بنالیں۔ 1 گولی 50 گرام گھی دودھ گرم میں ملا کر کھائیں
اعلی درجہ مقوی باہ اور ممسک ہے۔ جوڑ درد اور کاہلی ختم کرتی ہے

میاں محمد احسن

حب احمر زعفرانی

شنگرف 10 گرام

ہڑتال ورقیہ 10 گرام

گندھک آملہ سار 10 گرام

سم الفار سفید 10 گرام

ہر ایک ادویہ کو الگ الگ 3۔3 گھنٹے کھرل کریں

پھر 100 گرام آب لیموں اور 100 گرام آب ادرک میں کھرل کریں

عقر قرحا 5 تولہ

جلوتری 3 تولہ

زنجبیل 3 تولہ

خولنجاں 3 تولہ

جائفل 6 تولہ

سلاجیت 1 تولہ

زعفران 8 ماشہ

سب اجزاء کا سفوف بنالیں زعفران سلاجیت عرق کیوڑہ میں کھرل کریں

اب آب لیموں و ادرک والی دوائی میں سب ادویہ مکس کر کے **1** ہزار ضرب لگائیں

چنے برابر گولیاں بنالیں

1 گولی صبح وشام نیم گرم دودھ سے لیں۔

14 دن کافی ہے

اعصابی کمزوری ختم کرتی ہیں

پٹھوں کو مضبوط اور طاقت دیتی ہیں

پیشاب کا بار بار آنا اور پیشاب کے قطرے گرنے کو روکتی ہے۔ جریان منی اور مذی کا بہترین علاج ہے

عضو خاص میں سختی پیدا کرتی ہے

لاغری بدن اور سستی کے لیے لاجواب چیز ہے

نامردی کا خاتمہ کرتی ہے خوب امساک کرتی ہے

جلق اور کثرت جماع کی وجہ سے ہونے والے کمزوری کو ختم کرتی ہیں۔ ازدواجی فرائض کے بعد کمر درد پٹھوں کا درد اور کھچاو کا خاتمہ کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے سرخ کرتی ہے غذا کو ہضم کرتی ہے. اعصاب کو مضبوط کرتی ہے

میاں محمد احسن

ادویات (عقاقیر) کے خواص و فوائد

علم العقاقیر (جڑی بوٹیوں کا علم) بہت قدیم علم ہے اس پر قبل از مسیح سے لیکر آج تک بہت سے لوگوں نے زندگیاں لگاکر تحقیق کی اور آنے والی نسلوں کے لئے گرانقدر سرمایہ چھوڑا، حکیم
دیسقوریدوس، جالینوس، ابن بطار، ابوبکر محمد بن زکریارازی، بو علی سینا، علامہ نجم الغنی وغیرہ نے اس بارہ میں خصوصی مہارت کا مظاہرہ کیا۔ یہ باب اس وقت بھی ایسا ہی کھلا ہوا ہے جیسا صدیوں پہلے کھلا ہوا تھا، حکماء اس ذخیرہ میں اضافہ کرتے آئے ہیں اور کرتے رہیں گے۔ آپ بھی کوشش کریں تاکہ انسانیت کی خدمت میں آپ بھی اپنا حصہ ڈال سکیں یہ فہرست بہت مختصر ہے افادہ قارئین کی خاطر دی جارہی ہے۔

(1)

اعصابی عضلاتی۔ سردتر

وہ تمام دوائیں فعلی طور پر دماغ و اعصاب میں مشینی کیفیت پیدا کرکے قلب و عضلات میں تسکین پیدا کرنے کا سبب بنتی ہیں۔ جگر و غدد میں تحلیل پیدا کرکے خلط بلغم پیدا کرنے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی ہیں جسم میں ٹھنڈک پیدا کرتی ہیں بلغمی رطوبات تیزی سے پیدا کرکے جسم سے خارج بھی کرتی ہیں اگر بہت زیادہ مقدار میں کھالی جائیں تو جسمانی حرارت کو یک دم کم کردیتی ہیں، جس سے دل ڈوبنے لگتا ہے گرمی کے امراض بخار وغیرہ کو دور کرنے کے لئے بے حد مفید ہیں پیشاب کی جلن اور یرقان کے لئے فوری الاثر ہیں خونی بواسیر بائی بلڈ پریشر کی شدید صورتوں میں مسیحائی دکھاتی ہیں، تمام غدی عضلاتی اور غدی اعصابی امراض کے لئے تریاق ہیں، اجوائن خراسانی، اروی، اراروٹ، اسبغول، امرود خام، انار شیریں، برہمی۔ بوٹی، بھنڈی، بہدانہ، بیر شیریں، بکن بوٹی، بہی، برگ شیشم، بید مشک، پھول گلاب، تربوز، تخم خرفہ، تخم کاسنی، تخم کدو، تخم خبازی۔ تخم بالنگو، ٹینڈے جو کھار چوہا کنی، چاندی، چاول، زہر مہرہ خطائی، ساگو دانہ، صندل، فرید بوٹی، کالا دانہ

کنول کا پھول، کھیرا، کافور، ککڑی، گوند کیکر، گل گڑھل، گنا گل نیلوفر، گاجر، مولی، ہاتھی سنڈی۔

(2)

اعصابی غدی۔ تر گرم دوائیں

یہ دماغ میں کیمیاوی تحریک پیدا کر کے جگر میں تحلیل اور عضلات میں تسکین پیدا کرتی ہیں، خلط بلغم پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ جمع بھی کرتی ہیں، تری کے ساتھ گرمی پیدا کرتی ہیں، گاڑھے خون کو پتلا کرتی ہیں، مقوی اعصاب و دماغ اور مفرح قلب ہیں صفراوی امراض میں تسکین پیدا کرتی ہیں، گاڑھی بلغم کو پتلا کر کے حدت خون کی وجہ سے پیدا ہونے والے سوزشی امراض کی کامیاب دوائیں ہیں، پیشاب زیادہ لاتی ہیں صفراوی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتی ہیں نکسیر، خونی پیچش، بواسیر، بدن کے کھچاؤ کے لئے کامیاب دوائیں ہیں تمام غدی عضلاتی، عضلاتی غدی اور غدی اعصابی امراض کے لئے تریاق صفت ہیں آلو شیریں، آک ابریشم، اونٹکن، الائچی سبز، املتاس، امرود پختہ، بہمن، تالمکھانہ، تخم تربوز، چھوٹی چندن، توردی، ثعلب مصری، چھوئی موئی، خربوزہ، چولائی، خطمی، ریوند چینی، زمردستاور، سمندر سوکھ، سقمونیا، ست ملٹھی، سنبل، سیب شیریں، شقاعی، شلجم، کہربا، کدو، کیلا کھرنی، کھویا، گل کیسو، گوندنی، گاؤ زبان، گرما، گلقند، لیچی، موصلی، سفید، مریم پنجہ، موم، مربہ سیب ناگ کیسر۔ ناشپاتی۔

(3)

عضلاتی اعصابی۔ خشک سرد۔

دل کو کیمیاوی تحریک دیتی ہیں۔ جگر میں تسکین اور دماغ میں تحلیل پیدا کرتی ہیں۔ خلط سودا پیدا کرنے کے بعد جسم میں جمع کرتی ہیں، خشکی سردی پیدا کرتی ہیں اس لئے مقوی قلب و مفرح جگر ہیں، بلغمی رطوبات کو

ختم کرتی ہیں، قابض و مقوی بدن ہیں، خون پیدا کرتی ہیں لیکوریا، سرعت انزال۔ شدید کھانسی جس میں بلغم نکلتی ہو، جھاگ ہو، علقہ بنا ہو میں نافع ہیں، نوجوان مرد عورتوں اور بچوں کے لئے خاص دوائیں ہیں، بوڑھوں کو احتیاط سے دینی چاہئیں کیونکہ بوڑھوں میں خشکی زیادہ ہوتی ہے۔ ان کی خشکی میں اضافہ کا سبب بن کر تکلیف کا سبب بن سکتی ہیں۔ عضلاتی اعصابی دوائیں تمام غدی اعصابی اور اعصابی غدی امراض و علامات کے لئے تریاق صفت ہیں، اگر دینی پڑیں تو بوڑھوں کے لئے عضلاتی غدی دوائیں دیں، آلو بخارا، آلوچہ، آملہ، آم خام، اقاقیا، ابرک، اتیس، لوبیا، حرمل، انجبار، انار ترش بھنگ، بند گوبھی، بیلگری، بیج بند، طباشیر، بیخ مرجان، پیپل، پھول گوبھی، پھٹکڑی تخم سریالہ، املی، انار، کڑا چھال، سرمہ، ہیرا کسیس، ست لیموں، جھاؤ، جامن، چرس، گوند تتی سلاجیت سمندر جھاگ، سم الفار، سنگجراحت، سپی (صدف) کرنجوہ، گل ارمنی، گیرو، ہلیلہ سیاہ، ناسپال موچرس، مائیں مہندی۔ دھتورہ۔

(4)

عضلاتی غدی۔ گرم خشک۔

قلب میں مشینی تحریک جگر میں تسکین دماغ میں تحلیل پیدا کرتی ہیں سودا پیدا کرنے کے ساتھ ساتھ خارج بھی کرتی ہیں، مصفی خون ہے۔ بلغمی امراض کا خاتمہ کرتی ہیں۔ اعصابی غدی۔ اعصابی عضلاتی علامات و امراض کے لئے اعلیٰ درجہ رکھتی ہیں حرارت عزیزی پیدا کرکے سن بدن کو فوراً گرم کر دیتی ہیں۔ کثرت پیشاب میں بے حد مفید ہیں، اذراقی، بارہ سینگا، افسنتین، انجیر، بالچھڑ، بیر بوٹی، بینگ، بلادر، جلوتری گھوگرو ہیل پیاز، پان، پنیر ڈوڈی، تانبا، تخم نیم، ٹماٹر، جدوار، لونگ، جائفل، چرائتہ، کمرکس، ریگ ماہی، مال کنگنی، مصبر، گوگل، کنوار گندل، نیلا تھوتھا، کالے چنے، منسل، ہالیون، عود صلیب، سرنجان تلخ نیم، چاسکو، مردہ سنگ، گوشت کبوتر انڈے، کاک جھینگا، کڑوا بادام، پالک، کریلے، ہرن کا گوشت لہسن

کچنار، رال، خراطین، شنگرف۔

(5)

غدی اعصابی۔۔تر گرم

جگر میں مشتہی۔دماغ میں تسکین اور عضلات میں تحلیل پیدا کرتی ہیں۔صفرا کی پیدائش کے ساتھ خارج بھی کرتی ہیں۔گرمی کے ساتھ تری بھی پیدا ہوتی ہے۔کاسر ریاح ہیں۔سوداوی امراض،سیاہ یرقان،خشک دمہ،بواسیر،مالیخولیا،فالج اسفل،تپ دق،احتلام،وجع المفاصل میں کامیاب دوائیں ہیں۔تمام عضلاتی غدی اور عضلاتی اعصابی امراض وعلامات میں اکسیر صفت ہیں،آم شیریں،ادرک،آکسن،ارنڈ،شہد،بسکھپرا،بادام شیریں،باتھو،بادیان،بند،بکری کا گوشت،پھٹکنڈا،گندنا،تخم شلجم،بتولہ،کلتھی،نگھاں،روغن زیتون،مکو کالی مرچ،گڑ،کھجور،ریوند عصارہ،روغن اخروٹ،ریوند خطائی،زیرہ سفید،ہڑتال ورقیہ،تخم نیم،بداری قند،سناکی،سورنجان شیریں،ہار سنگھار،مروڑ پھلی،اشان،پتھر توڑ بوٹی،اڑوسہ،
چرونجی،خربوزہ،اونٹ کٹارا،چلغوزہ،سرپھوکہ،سندھ،شکر تیغال،نمک،نوشادر پت۔ہلدی

(6)

غدی عضلاتی گرم خشک

یہ دوائیں کیمیاوی اثرات رکھتی ہیں،گرمی خشکی کی پیدائش کا سبب ہیں،نہایت گرم رطوبت وتیزابیت کا خاتمہ کر کے بدن میں پیدا شدہ زہروں کا خاتمہ کرتی ہیں۔اگر دواؤں کے برابر نمک خوردنی شامل کر دیا جائے تو اثرات میں 50 گنا اضافہ ہو جاتا ہے۔ہیضہ دست قے جب کسی طرح بند نہ ہوتے ہوں تو یہ دوائیں تریاق کا کام دیتی ہیں۔اگر مقدار میں زیادہ استعمال کر لی جائیں تو دل میں گھبراہٹ پیدا کرتی ہیں۔تمام اعصابی عضلاتی۔عضلاتی اعصابی امراض وعلامات کے لئے تریاق ہیں۔آسارون،اجمود،اجوائن،اخروٹ،اشق،بیر

، بچھو، برنا، بکائن، بندال ڈوڈہ، بھنگرہ، پلاس پاپڑہ، پنواڑ، پودینہ، تارامیرا، تیتر، تیلنی مکھی۔ تیندو، تخم کرلی، تڈی، جل بھنگرہ، جگنو، جمال گوٹہ، جل دھنیا، چڑیا، چکور، چیڑ، چینوٹا، حسن یوسف،
خولنجان، دیودار، رائی، ذراریح، روغن تارپین، زعفران سازج، ساریقون سانپ،
سالٹ، ستیاناسی، سرسوں، سداب، سنگدانہ مرغ، سانول، سونا، شیطرج، صنوبر، عقرقرحا، عود
بلسان، غاغث، کمون، کالی زیری، کباب، کٹائی خورد، کنڈیاری، کچور، کرفس، نگروندہ، کندر
گندھک، مصطگی، سرخ مرچ، میلم، نرکچور، ہرن کھری۔

ادویہ بلحاظ درجہ بندی۔ بمطابق مفرد اعضاء۔

اس ترتیب میں سب سے زیادہ اثرات والی دوا پہلے جب کہ دوسرے نمبر پر لکھی جانے والی دوا دوسرے درجہ کے اثرات کا حامل ہوتا ہے۔

(1)

اعصابی عضلاتی تر سرد

(1)

اروی، ایسبغول، انار شیریں، تخم کدو، توت سیاہ، تربوز دودھ بھینس، کھیرا، چاول (2) تالمکھانہ، تخم تربوز، گوند کیکر، تخم خیاریں، تخم کاسنی سمندر۔ سداسہاگن، سہدیوی، موصلی سفید (3)
کافور، روغن، بہدانہ، بالنگو، قلمی شورہ، کاہو۔ صندل، چھوموئی، میٹھا تیلیہ، اجوائن خراسانی، قلعی، چاندی، کافور۔

(2)

عضلاتی اعصابی۔ خشک سرد۔

(1) آلو بخارا، کچا آم، آملہ، انار ترش، سیب، سنگترہ۔ لوکاٹ، بینگن، جوار، شکر قندی، مالٹا، کنو، دہی، لسی (2) اقاقیا، گل ببول، ہلیلہ، پوست انار پھٹکڑی، زرشک، سپاری، سنگھاڑہ، کاکڑا سینگی (3) خشخاش، اسرب، حجر یہود، سلاجیت، ہیرا کسیس، چلاپہ، ست لیموں (4) سنکھیا۔ پوست خشخاش دھتورہ سندھور، افیون، الماس خراطین۔

(3)

عضلاتی غدی۔ خشک گرم

(1) السی، انڈہ، چنا، سبوس گندم، شراب۔ کبوتر، چھوہارے، اخروٹ، چلغوزہ، پیاز کی چٹنی (2) اسطوخودوس، انجیر، خاکسی، خرما، مالکنگنی، دار چینی، خولنجان، سنبل الطیب، عنبر، لونگ، مین پھل (3) ابہل، تمہ، مصبر، بیر بوٹی، جائفل، جدوار۔ چرائتہ، زعفران، بارہ سنگھا (4) کچلہ۔ دار چکنا۔

(4)

غدی عضلاتی۔ گرم خشک۔

(1) بٹیر، خوبانی، گوشت مرغ، تارامیرا، سرسوں کا ساگ میتھی کا ساگ، لہسن، ادرک (2) اجوائن دیسی، اسارون، تگر، کتائی خورد، رائی، کالی زیری، بابچی (3) افسنتین، جگنو، حلتیت، رسونت، کباب چینی، گھونگی، گھیکوار (4) تیلنی مکھی، جمال گوٹہ، ہڑتال ورقیہ، سانپ کا زہر۔

(5)

غدی اعصابی۔ گرم تر۔

(1) آم شیریں، انگور شیریں، اونٹ کٹارا، بادام شیریں پستہ، چلغوزہ، ادرک، گوشت بکری، روغن زیتون

(2) آنبہ ہلدی، افیون، بارود، سونف قلفل دراز، قلفل سیاہ، پھٹکنڈہ، ہلدی، شنگرتیغال، سنا مکی، پنبہ دانہ (3) بندق (ریٹھہ) بیروزہ، روغن تار پین (4) آب لہسن۔ رسکپور۔

(6)

اعصابی غدی۔ ترگرم

(1) بھنڈی توری، تخم توت، چربی، حلوہ گندم، شلجم، کدو، نار جیل، گنا، چینی، ابریشم، الائچی خورد، املتاس، رب السوس (2) دھنیا، زہر مہرہ خطائی سپستان، ستاور، سہاگہ، ملٹھی، سونف، صندل، بندال ڈوڈہ (3) کہربا، گلو، کنگھی لوبان، سرپھوکہ، دودھی بوٹی، چنبیلی، سقمونیا (4) آک کا دودھ، سونا مکھی، کدو تلخ، مروڑ پھلی، مشک خالص

ادویات کا استعمال

(1) صحیح تشخیص کے بعد صحیح تجویز کی ہوئی دوا استعمال کرائیں جب تک تشخیص و تجویز میں شک ہو دوا استعمال نہ کرائیں، ایسی صوت میں بہتر یہ ہے کہ صرف غذا روک دیں تسلی ہونے پر دوا استعمال کرائیں

(2) جہاں تک ممکن ہو مفرد دوا استعمال کرائیں، دوا میں بھی جب تک ہلکی دوا سے کام چلے تیز ادویہ کے استعمال کی کوشش نہ کریں

(3) جہاں تک ممکن ہو کم ادویہ کا نسخہ استعمال کریں

(4) زہریلی ادویات سے حتی الامکان پرہیز کریں

(5) جن ادویات کے خواص و کیفیات کا علم نہ ہو یا جس مرکب کے اجزاء کو پوری طرح نہ جانتے ہوں اسے استعمال نہ کریں

(6) کسی مرض کو دور کرنے کے لئے اس وقت تک ہرگز دوانہ دیں جب تک مریض کی کیفیات اور مزاج کو درست نہ کرلیں

(7) جسم میں موجود فاسد مواد و فضلات کی موجودگی میں مقویات کا استعمال ہرگز نہ کرائے کیونکہ ایسی حالت میں یہ چیزیں مرض میں زیادتی کا سبب بن سکتی ہیں

(8) کسی عضو کی مقوی دوا اس وقت استعمال کریں جب اس عضو کو دوا جذب کرنے کے لئے تیار کرلیا گیا ہو

(9) بغیر سوچے سمجھے شدید مسہلات، مدرات اور مقویات استعمال نہ کرائیں

(10) مواد کو اعضائے رئیسہ کی طرف امالہ کی کوشش نہ کریں

(11) مریض جس مرض یا علامت کا ذکر کرے فوراً اٹھا کر اس کی دوا نہیں دیدینی چاہیے بلکہ خود تشخیص کریں، پھر دوا تجویز کریں کیونکہ ممکن ہے جب مریض پیٹ درد کا ذکر کرے تو وہ درد جگر یا آنتوں وغیرہ میں ہو، اسی طرح یہ درد ریح بھی ہو سکتا ہے، سوزش سے بھی اس مقام پر درد ہو سکتا ہے

(12) مریض اگر گرمی کی شکایت کرے تو اس کے لئے بغیر سوچے سمجھے تدبیر تجویز نہ کریں کیونکہ بے چینی اکثر ریاح کی شدت اور کسی عضو کے انقباض کی وجہ سے ہوتی ہے، ان کے لئے گرم ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسے ہیضے کا مریض گرمی کی زیادتی اور پیاس کی شدت کا اظہار کرتا ہے اور اس کے لئے ٹھنڈا پانی زہر قاتل ہے۔

بواسیر۔ آتشک۔ سوزاک

ثمر درخت کریر 1 کلو لے کر نغدہ کریں 1 تولہ طوطیار کھ کر گلحکت کر کے 10 کلو اوپلوں کی آگ دیں

1 چاول ہمراہ مسکہ دیں

غذا مرغن دیں

14 دن شافی علاج ہے

میاں محمد احسن

حب مقوی و ممسک

شنگرف مدبر پیاز سفید 2 تولہ

کشتہ سم الفار سفید 1 تولہ

فلفل سیاہ 2 تولہ

اذراقی مدبر دراورک گھیکوار 20 تولہ

زعفران خالص 1 تولہ

خولنجان 10 تولہ

زردی بیضہ مرغ دیسی 12 عدد

تمام ادویہ پہلے آب برگ پان میں کھرل کر کے خشک کریں پھر زردی بیضہ مرغ میں کھرل کر کے مرچ سیاہ برابر گولیاں بنالیں

1 گولی صبح و شام کھانے کے بعد دودھ گرم میں دیسی گھی ملا کر استعمال کریں 7 دن بعد 2 دن کے وقفہ سے 14 دن کافی ہے

اعلیٰ درجہ کی ممسک اور مقوی باہ گولیاں ہیں

نامرد کو مرد کامل بنادیتی ہیں

جلق اور کثرت جماع کی وجہ سے ہونے والے کمزوری کو ختم کرتی ہیں۔ ازدواجی فرائض کے بعد کمر درد پٹھوں کا درد اور کھچاؤ کا خاتمہ کرتی ہے رنگ نکھارتی ہے سرخ کرتی ہے غذا کو ہضم کرتی ہے. اعصاب کو مضبوط کرتی ہے

امساک کی گھڑیاں طویل کرتی ہے اور سختی لاتی ہے. جماع کے بعد کمزوری ہرگز نہیں ھوتی اور دقتی کمی کے لیے اکسیر ہیں

میاں محمد احسن

کشتہ فولاد لاثانی

فولاد خالص سوہان کردہ 5 تولہ۔ سیماب مصفیٰ ایک پاؤ پختہ

برادہ میں 1 تولہ پارہ شامل کر کے بزریعہ کھرل حل کریں پھر اس میں 1 پاؤ گودہ گھیکوار شامل کر کے اس حد تک زوردار ہاتھوں سے کھرل کریں کہ گودہ گھیکوار جذب ہو جائے۔ اسکے بعد ٹکیہ بنا کر کوزہ گلی میں رکھ کر گلحکمت کریں اور ایک گڑھے میں محفوظ الھوا جگہ میں 6 سیر پختہ اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر پھر اس میں 1 تولہ پارہ کھرل کریں پھر گودہ گھیکوار ایک پاؤ شامل کر کے بدستور بالا کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کوزہ گلحکمت کریں اور 6 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔ میں

اسی طرح ہر بار 1 تولہ پارہ کھرل کر کے آگ دیتے جائیں آخری آگ جو بیسویں ہو گی وہ 20 سیر اوپلوں کی دیں

کشتہ برنگ شنگرف بر آمد ہو گا۔ خوب باریک کر کے بحفاظت رکھ لیں۔ جتنا زیادہ پرانا ہو گا اتنا ہی پر اثر ہو گا

خوراک

1 تنکہ یعنی 2 چاول مکھن یا بالائی میں رکھ نگل لیں۔ گھی دودھ زیادہ استعمال کریں۔ نمکین کھٹی اور تلی ہوئی چیزیں نہ کھائیں۔ مباشرت سے پرہیز صرف 21 دن

خون صالح پیدا کرتا ہے اور اعصابی کمزوری اور پٹھوں کا کچاو دور کرتا ہے۔ قوت باہ پر لاجواب کام کرتا ہے

میاں محمد احسن

معجون مقوی بدن

دارچینی۔ مرچ سیاہ۔ گھاس۔ خولنجان۔ زنجبیل۔ بہمن سرخ۔ بہمن سفید۔ تودرین۔ قرنفل۔ بسباسہ۔ زیرہ سیاہ۔ سنبل الطیب۔ تج۔ شقاقل۔ زعفران ہر ایک 1 تولہ

اخروٹ۔ ناریل۔ مغز چلغوزہ ہر ایک 5 تولہ کشمش سبز۔ مغز کنجد سفید۔ مغز بنولہ۔ مغز پستہ ہر ایک 10 تولہ

مغز بادام 10 تولہ روغن زرد 10 تولہ

کوزہ مصری اور شہد خالص ہر ایک سوا کلو

بدستور معجون بنالیں

15 سے 20 گرام ہمراہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں صبح وشام

مقوی دل و دماغ۔ مقوی جگر و مثانہ۔ مولد منی۔ مولد خون۔ اعلیٰ درجہ مقوی باہ۔ ہاضم طعام اور رنگ کو خوبصورت بنانے والا۔ درد مفاصل اور بلغمی بیماریوں کو دور کر کے بدن کو لوہے کی لاٹھ بنا دیتا ہے سردیوں میں 1 ماہ کھا کر دیکھیں نہایت لاجواب اور اکسیر صفت ہے

میاں محمد احسن

شوگر کا مستقل علاج

شوگر دور حاضر کا سب سے بڑا مرض بن چکا ہے۔ بوڑھے تو کیا جوان سالہ افراد بھی اس مرض میں مبتلا ہیں ۔یہ سہرا طب یونانی کے سر ہی ہے کہ جس نے اس موذی مرض کا مستقل علاج تجویز کیا ہے یہ نسخہ محترم جناب حزب اللہ خان صاحب کا ہے جسے درجن سے زائد سینئر حکماء نے 100 فیصد درست تصور کیا ہے اور پھر مزید 3 لوگوں پہ آزمایا گیا ہے اللہ کے فضل و کرم سے آج تینوں ہی شفایاب ہیں اب اپنی نارمل زندگی بسر کر رہے ہیں اور ان مریضوں پہ آزمایا گیا جنہیں گزشتہ کم از کم 6 سال سے زائد عرصہ سے شوگر کی بیماری تھی میں نے اسے بڑی تسلی اور بھرپور محنت سے تیار کیا ہے

نسخہ من و عن حاضر خدمت ہے۔

نسخہ

ایک کلو دریائی صدف لیں اور اس کو اچھی طرح صاف کریں ایک کلو صدف میں تین کلو پانی ڈالیں کسی لوہے ڈال کر کڑاہی کو آگ پر رکھیں جب پانی گرم ہو جائے تو ml کی کڑاہی میں اور اس میں کوئی تیزاب 120 اتار کر ٹھنڈا کر لیں اب اس کو کسی نوک دار یا برش کی مدد سے اس کو اچھی طرح صاف کر لیں خشک کر کے

اس کو باریک کر کے چھان لیں تا کہ باریک ہو جائے پھر ایک پاؤ سکہ کو دس بار مصفی کریں اور کڑاہی میں ڈال کر پگھلا کر بوہڑ کا ڈنڈا لے کر ایک چٹکی کڑاہی میں ڈال کر بوہڑ کے ڈنڈے سے ہلاتے رہیں اور ساری صدف اسی طرح ختم کریں پھر اسی ڈنڈے سے ساری صدف کو اکٹھا کر کے اس پر کوئی برتن جس میں ساری دوا چھپ جائے اور آگ کو تیز کر دیں ایک گھنٹہ بعد چولہا بند کر دیں ٹھنڈا ہونے پر اس کو کھرل میں ڈال کر اچھی طرح رگڑیں پھر کپڑ چھان کر کے اس میں ڈیڑھ کلو بکن بوٹی کا پانی مقطر کر کے تھوڑا تھوڑا ڈال کر کھرل کریں جب خشک ہونے لگے اس کی ٹکیہ بنا کر ایک مٹی کی ڈولی میں بند کر کے گل حکمت کر کے دس کلو کی آگ دے دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال لیں پھر تخم دھتورہ سیاہ (تخم جوز ماثل) 120 گرام کو صاف پانی سے کریں اور خشک کر کے دیسی گھی ہاتھ پر لگا کر ہلکا سا چرب کریں اور باریک پیس کر اخبار پر ڈالکر دھوپ میں ایک دن رکھیں پھر گڑمار بوٹی اچھی نمبر ایک لیکر صاف کرنے کے بعد صرف پتے لیں 120 گرام باریک کیپسول بھر لیں ایک کیپسول ناشتے کے دو گھنٹے بعد اور ایک mg کر کے ہر ایک کو اچھی طرح ملا لیں 500 رات کو سوتے وقت نیم گرم دودھ سے ایک ماہ اور ساتھ تخم بالنگو اور گاؤزبان والے کیپسول صبح نہار منہ کھائیں اور شوگر ٹیسٹ کرواتے رہیں شوگر کم ہو تو چینی یا چینی سے بنی کوئی چیز نہیں کھانی گڑ شکر یا میٹھا فروٹ استعمال کریں اگر کسی کی شوگر ایک ماہ میں ٹھیک نہیں ہوتی تو کچھ دن اور استعمال کروا دیں جن لوگوں کا لبلبہ 5 فی صد کام کر رہا ہو گا انشاء اللہ ان کا لبلبہ سو فیصد کام کرے گا میں نے تین مریضوں کو دیا دو ماہ سے کوئی دوا استعمال نہیں کر رہے اور میٹھا کھا رہے ہیں کوئی پرہیز نہیں کر رہے۔ اب اللہ کے فضل و کرم سے انکی شوگر بھی نارمل ہے۔

کورس 3 ماہ کا ہے شفا اللہ ہی کی ذات دیتی ہے

آخر میں صاحب نسخہ کے لیے صحت کی دعاؤں کی درخواست ہے۔ اللہ رب العزت انھیں صحت کاملہ عاجلہ

نصیب فرمائے آمین

میاں محمد احسن

مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب کے مجربات

مسیح الملک حکیم اجمل خاں کا سلسلہ مطب بہت پھیلا ہوا ہے۔ مسیح الملک کو فنی حذاقت کے ساتھ ادویہ کے انتخاب اور ترکیب ادویہ میں بھی خاص ملکہ حاصل تھا۔ خاندانی مجربات کے علاوہ بہت ساری ایسی دوائیں ہیں جنھیں حکیم اجمل خاں نے خود ترتیب دیا ہے۔ یہ مرکبات اپنی دوائی منفعت میں نظیر نہیں رکھتی ہیں۔ وہ ادویہ ہیں جو حکیم صاحب کے مطب کا خاص حصہ تھیں، جن پر انہیں حد درجہ یقین واعتماد حاصل تھا، ان میں بیشتر دوائیں ہندستانی دواخانہ کی تیار کردہ تھیں اور ان کے نسخہ حکیم صاحب اور منیجر دواخانہ کے علاوہ کسی کو معلوم نہ تھے۔

حکیم صاحب کے مطب میں بھی تیار کی جانے والی دواؤں کے نسخہ جات کے بارے میں میر انور جو مسیح الملک کا خاص دواساز تھا، کسی کو علم نہ تھا۔ ان میں بعض ادویہ خاندانی مجربات کا بھی درجہ رکھتی تھیں ان نسخہ جات کو پردہ خفا میں رکھنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ چونکہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ کی ملکیت تھیں اور اس سے جو آمدنی ہوتی تھی اسے کالج کے اخراجات پورے کئے جاتے تھے۔ بعض لوگوں نے اس سلسلہ میں بہت ہی تلخ باتیں بھی لکھی دی ہیں مگر شاید وہ اس حکمت عملی سے لاعلم تھے۔ افسوس کہ بیشتر قیمتی اور مجرب ومفید نسخہ جات حکیم صاحب اور ہندستانی دواخانہ کے ساتھ ہمیشہ کے لئے ختم ہوگئے تاہم کچھ نسخہ جات اور ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات کا علم کسی نہ کسی طرح سے لوگوں کو ہو ہی گیا۔ حاذق اور افادات مسیح الملک میں بعض

جگہ آپ کو دوا کے نام کے ساتھ کوڈ نمبر ملیں گے۔ اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ یہ دوائیں ہندستانی دوا خانہ سے متعلق تھیں یا ان کی حیثیت حکیم صاحب کے خاندانی مجربات کی تھی۔

بیاض اجمل کے مرتب حکیم بشیر احمد ظفر اور کتاب المرکبات مع علاج الامراض کے مرتب حکیم مظفر حسین اعوان نے بعض مرکبات و نسخہ جات جو حکیم صاحب کے معمولات مطب میں شامل تھے یا ہندستانی دواخانہ میں تیار کئے جاتے تھے، انہیں اپنی کتابوں میں بیان کیا ہے۔ ان کے علاوہ حکیم کبیر الدین کی 'القراباذین' اور حکیم خواجہ رضوان احمد کی 'دہلی کے صحیح مرکبات' میں بھی ان ادویہ کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔ ذیل میں چند مرکبات کے نام مع مختصر افعال و خواص تحریر کئے جارہے ہیں۔ امید ہے کہ ان ادویہ سے علاج و معالجہ میں ضرور فائدہ حاصل کیا جائے گا۔ مطب اجمل کی یہ وہ خاص دوائیں ہیں جن پر حکیم صاحب اعتماد ہی نہیں فخر حاصل تھا۔ دراصل یہ مطب کے وہ تجربات ہیں خاندان عثمانی کی برسہا برس کی کاوشوں اور پریکٹس کا ثمرہ ہیں۔

سل کے علاج میں وہ کسی چیز پر بھروسہ کرتے تھے وہ صرف حب رال، کافور سیال، طلا سیال، کشتہ طلاء کلاں تھے۔ حکیم صاحب کا کہنا تھا کہ جب سل و دق میں جب بخار **101** سے اوپر چلا جائے تو بالعموم مریض اچھا نہیں ہوتا، اس سے کم درجہ حرارت پر اچھا ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ ادویہ مذکورہ بالا کی بھرمار کی جائے۔ اب یہ چاروں مرکبات حکیم صاحب مرحوم کے مخصوص مجربات کہے جاسکتے ہیں۔ لیکن اس سے کیا فائدہ ہے کہ میں ان کے ساتھ گوند کتیرا، رب السوس، سرطان الخ اور دوسرے بے شمار نسخوں کا تذکرہ کروں، جو حکیم اجمل خاں کے مخصوصات نہیں ہیں بلکہ حکیم شریف خاں صاحب کے مطب کے معمولات ہیں۔

باہ کے علاج میں تمام ادویہ میں سب سے زیادہ سانپ کے زہر پر اعتماد کرتے تھے۔ اور اسی لئے حب کیمیا یا حب خاص (حب خاص میں سانپ کا زہر شریک نہیں ہے۔) استعمال فرماتے تھے۔ اطلیہ میں سب سے زیادہ قابل اعتماد چیز ان کے نظر میں طلاء الماس ہے۔

نزلہ دائمی میں کے لئے حضور والا اکثر حب جدوار تجویز فرماتے تھے۔ اور اس سے یقیناً فائدہ ہو جاتا تھا۔

سہاگہ بچوں کے لئے اکثر امراض میں بے حد مفید ہے۔ اکثر بخاروں میں، غلیان الدم اور سرخباد و اطفال میں بہت جلد نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔ اسی طرح بچوں کے پیٹ کے امراض میں ایلوہ بالعموم ان کا اصل علاج ہوتا تھا۔

قلبی امراض، عام ضعف جمیع قوی، اعصابی امراض، بعض سوداوی امراض میں 'حب خاص' ان کے بھروسہ کی چیز تھی، جو فی الحقیقت جادو کا اثر رکھتی تھی۔ حکیم صاحب کا کہنا تھا کہ اگر حب خاص تین عدد پس از غذا کھائی جائیں تو پہلے دن سے فائدہ شروع ہو جاتا ہے۔

جوہر منقی ایک ایسی دوا ہے جس پر انہیں اعتماد ہی نہیں بلکہ فخر تھا۔ اور جس سے انھوں نے اپنی زندگی میں بے شمار کام لئے ہیں۔ اگرچہ یہ ان کی خاندانی دوا ہے جو صرف آتشک اور سوداوی امراض میں برتی جاتی تھی۔

دق کے لئے ان کے تجربہ میں سب سے زیادہ جو شے مفید ثابت ہوئی۔ وہ لہسن کا عرق دو آتشہ ہے۔ باقی اس تجربہ سے پہلے وہ کشتہ طلاء خورد اور حکیم فرید احمد صاحب کی دواء پر اعتماد کرتے تھے۔

صابون دیسی وجع المفاصل اور نزول الماء کے علاج میں مخصوص چیز ہے۔

عورتوں کے اکثر اندرونی امراض میں عموماً اور سیلان رطوبت کے لئے خصوصاً کشتہ مروارید کو بہت زیادہ پسند فرماتے تھے۔ حب مرواریدی بھی اکثر استعمال فرماتے تھے۔

مالتی بسنت کو مسیح الملک کے مجربات میں درجہ امتیاز حاصل ہے۔ اس کو بھی انھوں نے اکثر امراض میں استعمال فرمایا اور فائدہ اٹھایا ہے۔ عام طور پر تو یہ سنگرہنی میں استعمال ہوتا تھا مگر حکیم صاحب نے اس کو اکثر کہنہ بخاروں میں، ضعف اعضاء رئیسہ میں استعمال فرمایا مگر سب سے تعجب خیز دمہ میں مالتی بسنت اور کشتہ مروارید کا استعمال تھا جو ضعف قلب و اعصاب کیوجہ سے تھا۔

نسخہ

کہربائے شمعی 50 گرام، شنگرف ایک تولہ، مروارید ناسفتہ، ورق طلا ہر ایک 6 گرام۔ تمام دواؤں کا سفوف کریں اور مسکہ گاؤ بقدر ضرورت استعمال کریں۔ 60-120 ملی گرام۔

قروح امعاء کے لئے حضور مرحوم جس چیز کو سب سے زیادہ ترجیح دیتے تھے وہ قرص راتینج کا وہ حقنہ ہے جس کا نسخہ علاج الامراض میں مذکور ہے۔

جوہر منقی حکیم صاحب کے مطب کی خاص دواؤں میں شامل تھی۔ حکیم صاحب نے اپنے تجربات اور مشاہدات کے بنیاد پر اس کے استعمال کو لامحدود کر دیا تھا۔ قرابادین کا مطالعہ کرتے ہیں تو زیادہ تر اس کو سوداوی امراض خصوصاً آتشک میں مفید بتایا جاتا ہے۔ جوہر منقی کی ترکیب ہندی ترکیب ہے۔ اس کا تذکرہ خود حکیم شریف خاں نے بھی نہیں کیا ہے۔ قرابادین جدید بقلم عبد الحفیظ میں لکھا ہے کہ رسکپور، سم الفار، دارچکنا ہر ایک 12 گرام۔ تمام ادویہ کو برانڈی میں صبح سے شام تک کھرل کرنے کے بعد اس کا جوہر اڑائیں۔

ایک مرتبہ مطب میں ایک مریض آیا جس کو آتشک تھی۔ فساد خون کی شکایت تھی اور دو مہینہ سے اس کو جوہر منقی استعمال کیا جا رہا تھا۔ حسب امید اس کو فساد خون کی شکایات میں نمایاں فائدہ ہو گیا لیکن ہم لوگوں کو بے حد تعجب تھا جبکہ اس نے یہ بیان کیا کہ میں نے جب سے یہ دوا شروع کیا ہے مجھے قوت باہ شروع ہو گئی ہے جو عرصہ دراز سے جاتی رہی تھی۔ چونکہ ہم سب اس وقت تک یہی جانتے تھے کہ جوہر منقی صرف مصفی خون اور دافع آتشک دوا ہے۔ ہم سب کا استعجاب دیکھ کر حکیم صاحب مرحوم نے دوران مطب ہی میں ارشاد فرمایا کہ دیرینہ آتشک کی حالت میں خون کا قوام غلیظ اور دوران خون سست ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے عضو مخصوص کی طرف خون اور ریاح بقدر نعوظ کافی ہونے کی قابل نہیں پہونچ سکتے اور قوت باہ خراب ہو جاتی ہے۔ جوہر منقی چونکہ مرقق دم ہے اور ازالہ سبب کرتا ہے، اس لئے بالواسطہ مقوی باہ ہے۔ میں نے جوہر منقی کے اس سے زیادہ حیرت انگیز متعدد کارنامے دیکھے ہیں۔ چنانچہ فالج، لقوہ اور اختلاج قلب جیسے امراض کا کامیاب علاج میں نے جوہر منقی سے کیا ہے۔ جوہر منقی سے بواسیر ریحی کے متعدد معالجات میں فائدہ ہوا ہے۔ بعض کہنہ اورام کا علاج بھی جوہر منقی سے کامیاب ہوا ہے۔ خنازیری گلٹیاں جوہر منقی سے اکثر جاتی رہتی ہیں۔

حکیم اجمل خاں کے مطب کی ایک اور دوا کافی مشہور تھی جسے "دواء الشفا" کہا جاتا ہے۔ یہ دوا مسیح الملک کی ایجاد کردہ ہے۔ یہ دوا منوم، مسکن اعصاب و دماغ ہے۔ جنون، مالیخولیا، صرع، اختناق الرحم بے خوابی ذکاوت حس وغیرہ میں مفید ہے۔ جنون و مالیخولیا میں اس کا استعمال تیر بہدف کام کرتا ہے۔

اس سے قبل اسرول کا استعمال طب معالجاتی سرمایہ میں نہیں ملتا ہے۔ یہ دوا گرچہ اسرول اور فلفل سیاہ پر مشتمل ہے لیکن اس کے فوائد ہیجانی جنون میں اس قدر ہیں کہ شمار نہیں کیا جاسکتا ہے۔ اس مرض میں اس کی حیثیت اکسیر کی ہے۔ حاذق کے مرتب جنون کے علاج میں مرطب دماغ کے بعد لکھتے ہیں کہ

اور دواء الشفا نمبر **1285** ایک عجیب و غریب دوا جناب مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے مجربات میں سے اس بیماری کی "ہندستانی دواخانہ" کو ملی ہے۔ یہ اکسیر تو نہیں دوا ہے اور دوا کیا اکسیر ہے۔ دنیا میں اس بیماری کی اس سے بہتر دوا نہیں ہے۔ ہزروں مریضان جنون اس دوا سے اچھے ہو گئے۔ شورش انگیز جنون کے لئے تو یہ دوا گویا تیر بہدف ہے۔ فوراً آرام شروع ہو جاتا ہے۔ خاموش رہنے والے مجانین کے لئے بھی مفید ہے مگر انہیں زیادہ عرصہ تک اس دوا کو استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کا استعمال بھی عرقیات کی نسبت سے آسان ہے کیونکہ یہ قرصوں کی شکل میں ہے۔ اس کا فوری اثر دماغ پر پڑتا ہے اور بیمار جنھیں نیند نہ آنے کی تکلیف ہوتی ہے گہری اور آرام کی نیند سونا شروع کر دیتے ہیں، بعض بیمار تو رات کے علاوہ دن کے اکثر حصہ میں بھی اس دوا کے استعمال کے بعد سوتے ہی رہتے ہیں۔ یقینی طور پر اس دوا کو جنون و مالیخولیا کی بہترین دوا قرار دیا جاسکتا ہے۔

نسخہ

اسرول، فلفل سیاہ ہر ایک 2 تولہ کوٹ چھان کر قرص بنائیں۔

مقدار خوراک

ایک ماشہ یا دو قرص۔ شدت جنون کی شکل میں اس کی مقدار بڑھا دینی چاہئے اور اس دوا کو قرص یا گولی کی بجائے سفوف کی شکل میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اور فلفل سیاہ کے بغیر بھی۔

جنون کے علاوہ "دواء الشفا" سے صرع میں بھی خاندان شریفی کے اطباء اٹھاتے رہے ہیں۔ حاذق کے مرتب لکھتے ہیں

" دواء الشفاء جو دنیا میں جنون کی بہترین دوا ہے مرگی میں بھی نہایت مفید ثابت ہوئی ہے، لیکن اس کے دوران استعمال میں جب تک آرام نہ ہو گوشت بالکل نہ کھائیں۔" دونوں وقت کھانا کھانے کے بعد ایک گولی پانی کے ساتھ کھائیں۔

حکیم محمد احمد خاں دستور العلاج (مطب علمی) میں دواء الشفاء کے بارے میں یوں رقم طراز ہیں۔

" جنون ہائج یعنی شورش انگیز جنون کے لیے جس میں مریض شور و غل مچاتا اور آدمیوں کو مارتا کاٹتا ہے، دوا الشفاء دوا ہی نہیں بلکہ اکسیر ہے۔ اس کے استعمال سے جنون ہائج کے ہزاروں مریض اچھے ہو چلے ہیں، اس دوا کے متعلق بلا مبالغہ کہا جا سکتا ہے کہ اس کے مقابلہ کی دوا ہندستان تو در کنار اب تک یورپ میں بھی دریافت نہیں ہوئی ہے

حکیم صاحب کے مطب میں مستعمل ادویہ

وہ ادویہ ہیں جو حکیم صاحب کے مطب کا خاص حصہ تھیں، جن پر انہیں حد درجہ یقین و اعتماد حاصل تھا۔ ان میں بیشتر دوائیں ہندستانی دواخانہ کی تیار کردہ تھیں اور ان کے نسخہ حکیم صاحب اور منیجر دواخانہ کے علاوہ کسی کو معلوم نہ تھے۔ حکیم صاحب کے مطب میں بھی تیار کی جانے والی دواؤں کے نسخہ جات کے بارے میں میر انور جو مسیح الملک کا خاص دوا ساز تھا، کسی کو علم نہ تھا۔ ان میں بعض ادویہ خاندانی مجربات کا بھی درجہ رکھتی تھیں۔ ان نسخہ جات کو پردہ خفا میں رکھنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ چونکہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ کی ملکیت تھیں اور اس سے جو آمدنی ہوتی تھی اسے کالج کے اخراجات پورے کیے جاتے تھے۔ بعض لوگوں نے اس

سلسلہ میں بہت ہی تلخ باتیں بھی لکھی دی ہیں مگر شاید وہ اس حکمت عملی سے لاعلم تھے۔ افسوس کہ بیشتر قیمتی اور مجرب و مفید نسخہ جات حکیم صاحب اور ہندستانی دواخانہ کے ساتھ ہمیشہ کے لئے ختم ہو گئے تاہم کچھ نسخہ جات اور ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات کا علم کسی نہ کسی طرح سے لوگوں کو ہو ہی گیا۔ حاذق اور افادات مسیح الملک میں بعض جگہ آپ کو دوا کے نام کے ساتھ کوڈ نمبر ملیں گے۔ اس سے اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ دوائیں ہندستانی دواخانہ سے متعلق تھیں یا کی حیثیت حکیم صاحب کے خاندانی مجربات کی تھی۔ بیاض اجمل کے مرتب حکیم بشیر احمد ظفر اور کتاب المرکبات مع علاج الامراض کے مرتب حکیم مظفر حسین اعوان نے بعض مرکبات و نسخہ جات جو حکیم صاحب کے معمولات مطب میں شامل تھے یا ہندستانی دواخانہ میں تیار کئے جاتے تھے، انہیں اپنی کتابوں میں بیان کیا ہے۔ ان کے علاوہ حکیم کبیر الدین کی "القرابادین" اور حکیم خواجہ رضوان احمد کی "دہلی کے صحیح مرکبات" میں بھی ان ادویہ کا تذکرہ پایا جاتا ہے۔ ذیل میں چند مرکبات کے نام مع مختصر افعال و خواص تحریر کئے جا رہے ہیں۔ امید ہے کہ ان ادویہ سے علاج و معالجہ میں ضرور فائدہ حاصل کیا جائے گا۔ اس فہرست میں جو ہندستانی دواخانہ کی مصنوعات ہیں انہیں میں لکھا گیا ہے۔

الاحمر [ہندستانی] (تقویت باہ کے لئے)، انگمید مجلوق مسیح الملک والا (استرخاء قضیب کے لئے)، جواہر مہرہ (حرارت غریزی کو برانگیختہ کرنے اور تقویت اعضاء رئیسہ کے لئے)، جوہر منقی (سوداوی بیماریوں کے لئے)، چٹکی دوا (نزول الماء کے لئے)، حب خاص (کمزوری دور کرنے اور تقویت باہ کے لئے) حب کچلہ (تقویت اعصاب کے لئے)، حب نشاط [ہندستانی] (امساک کے لئے)، حلوہ سپاری پاک (سیلان الرحم اور سرعت جریان کے لئے)، دواء الشفاء (مالیخولیا و دیوانگی کے لئے)، دواء دق [دودھ والی دوا] تپ دق اور کہنہ بخار کے لئے)، انتصابی [ہندستانی] (دمہ کے لئے)، سفوف فولادی (بواسیر دموی اور فربہی بدن کے لئے)، سفوف قلعی کشتہ (سوزاک کے لئے)، سفوف نانخواہ [ہندستانی] (بھوک، تحلیل ریاح اور بواسیر ریحی

کے لئے)، سفوف نعناع [ہندستانی] (بھوک، تکسیر ریاح اور درد شکم کے لئے)، شربت بادیان (سی کو) [ہندستانی] (امراض جگر، معدہ و امعاء جیسے قبض، نفخ، درد شکم، بد ہضمی، بخار کے لئے)، شربت صدر (کھانسی، نزلہ، ضیق النفس اور سل و دق کے لئے)، شربت مصفی، [مصفی: ہندستانی] (امراض فساد خون جیسے خارش، داد، پھوڑے پھنسیوں کے لئے)، ضماد جوز السرو [ہندستانی] (فتق کے لئے)، ضماد خنازیر (خنازیری گلٹیوں کو تحلیل کرنے کے لئے)، ضماد خواب آور [ہندستانی] (ترطیب دماغ اور نیند کے لئے)، ضماد سنبل الطیب (ورم جگر و طحال کے لئے)، ضماد شیر شتر والا (ورم رحم کے لئے)، ضماد طحال (ورم طحال کے لئے)، ضماد قیصوم (ورم خصیہ کے لئے)، طلاء جدید (مجلوق و ضعف باہ کے لئے)، طلاء وار چینی مشک والا (لاغری عضو مخصوص کے لئے)، طلاء سرخ (مجلوق کے لئے)، سیال کافور (ہیضہ، بد ہضمی، جریان دم، بواسیر کے لئے)، عرق ہرا بھرا [ہندستانی] (خاص سل و دق کے لئے)، سیال فولاد [ہندستانی] (تقویت معدہ و جگر اور خون کی کمی دور کرنے کے لئے)، قرص نشاط [ہندستانی] (عصبی درد بالخصوص شقیقہ کے لئے)، سیال کبریت ضعف ہضم اور فساد خون دور کرنے کے لئے)، کشتہ ابرک سیاہ (جریان منی، سیلان رطوبت اور کھانسی دمہ و کہنہ بخار کے لئے)، کشتہ زمرد (تقویت جگر و گردہ اور سلسل البول کے لئے)، کشتہ طلاء کلاں [ہندستانی] (عام جسمانی کمزوری دور کرنے کے لئے)، کشتہ قلعی (جریان، سرعت، رقت اور کثرت احتلام کے لئے)، کشتہ نقرہ (تقویت قلب، دماغ، جگر و معدہ کے لئے)، لعوق آب نیشکر والا (نزلہ خشک کھانسی اور سل کے لئے)، ماء الذہب (عام جسمانی کمزوری اور سل و دق کے لئے)، مرہم بواسیر [ہندستانی] (بواسیری مسوں کی سوزش و جلن دور کرنے کے لئے)، مطبوخ قرطم (احتباس طمث کے لئے)، معجون جلالی [ہندستانی] (تقویت باہ کے لئے)، معجون خبث الحدید [ہندستانی] (بواسیری خون کو روکنے کے لئے)، معجون فلک سیر (تقویت باہ و امساک کے لئے)، معجون نجاح [ہندستانی] (مالیخولیا، صرع اور اختناق الرحم کے لئے)، نمک

بواسیر [ہندستانی] (جریان دم کی مخصوص دوا)، نمک مرگانگ اشتہا، گرانی شکم اور نفخ کے لئے)، سیال نوشادر (عظم طحال اور اصلاح جگر کے لئے)۔

مضمون اس بات کی اجازت نہیں دیتا ہے مسیح الملک حکیم اجمل خاں کے تمام مجربات اور مخصوص ادویہ کی تفصیلات بیان کی جائے تاہم چند ادویہ مرکبہ اور ان کے افعال و خواص کی تفصیل ذیل میں لکھی جارہی ہے۔

تکمید مجلوق مسیح الملک

جلق واغلام سے قضیب میں استرخاء پیدا ہو جاتا ہے تو طلاء کی مالش سے قبل اس کا استعمال کرتے ہیں تاکہ طلاء کے اثر کو قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔

نسخہ

آنبہ ہلدی، مغز جمال گوٹہ، مال کنگنی، برادہ دندان فیل ہر ایک **9** گرام۔ تمام ادویہ کوٹ کر تین پوٹلیاں بنائیں۔ بوقت ضرورت ایک پوٹلی بھیڑ کے دودھ میں جوش دے کر بیس منٹ تک عضو مخصوص پر تکمید کریں۔

جوارش مہرہ: اس کا شمار حکیم اجمل خاں کی خاص الخاص دوا میں ہوتا ہے۔ حرارت غریزی کو برانگیختہ کرتا ہے۔ مقوی اعضائے رئیسہ ہے۔ عام جسمانی کمزوری، ضعف قلب، اور مرگی کے دوروں کو مفید ہے۔

نسخہ

جواہر مہرہ خطائی **17** گرام، مروارید ناسفتہ، بسد احمر، کہربائے شمعی، یاقوت کبود، یاقوت اصفر، لاجورد مغسول، یشب سبز، زمرد سبز، عقیق سرخ، مصطگی، ورق نقرہ ہر ایک **7** گرام، جدوار خطائی، انار حبل دریائی، مکو

خشک، مشک مومیائی، ورق طلا ہر ایک 3 گرام۔ تمام ادویہ کو عرق گلاب میں میں دو ہفتہ کھرل کر کے محفوظ کر لیں۔ 2 چاول خمیرہ گاؤزبان 5 گرام کے ہمراہ استعمال کریں۔

حب خاص

حکیم اجمل خاں کا خاندانی اور مخصوص نسخہ ہے۔ مقوی عام و مقوی باہ ہے، مرض کے بعد کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔

نسخہ

اذراقی مدبر، بہمن سفید، جدوار، جند بید ستر، زعفران، عنبر اشہب، کشتہ طلا، کشتہ فولاد، مشک خالص۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر عرق پان میں کھرل کر کے بقدر مونگ گولیاں بنائیں۔ 1 سے 2 گولی بعد غذا ہمراہ پانی استعمال کریں۔

حب کچلہ

بیاض شریفی سے منقول ہے اور حکیم اجمل خاں کے معمولات مطب میں سے ہے۔ مقوی اعصاب، مجفف رطوبات اور امساک پیدا کرتی ہے۔

نسخہ

کچلہ 35 گرام کو دودھ میں اس قدر جوش دیں کہ اس کا چھلکا اتر جائے، اس کے بعد فلفل سیاہ، فلفل دراز ہر ایک 15 گرام، عنبر سائیدہ 3.5 گرام، تمام ادویہ کوٹ چھان کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

حب نشاط

مسیح الملک کے مطب کی خاص دوا ہے۔ نہایت ممسک ہے۔ اس میں کوئی نشہ آور دوا بھی شامل نہیں ہے۔ یہ ہندستانی دواخانہ کا مشہور پروڈکٹ ہے۔

نسخہ

کشتہ چاندی **5** گرام، جاوتری، ریگ ماہی، زعفران ہر ایک **15** گرام، جوز بوا، سمندر سوکھ ہر ایک **9** گرام، زہر مہرہ، مشک ہر ایک **1** گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر آب برگ پان میں کھرل کرکے جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی ہمراہ دودھ قبل جماع ایک گھنٹہ کھائیں۔

دوائے دق

یہ دوا حکیم اجمل خاں کے مطب میں دودھ والی دوا کے نام سے مشہور تھی۔ تپ دق اور حمی مزمنہ میں مستعمل ہے۔

نسخہ

فلفل سیاہ، ایلا ئچی خورد، طباشیر، ایلادر مدبر، ست گلو۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر ان کا سفوف بنائیں۔ **125** ملی گرام آدھ پاؤ بکری کے دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

انتصابی

ہندستانی دواخانہ میں تیار کی جاتی تھی۔ دمہ میں نہایت مفید ہے اور سستی دوا ہے۔

نسخہ

اجوائن خرسانی، اجوائن دیسی، نمک لاہوری ہر ایک 50 گرام، سم الفار 2 گرام، کبوتر صحرائی 1 عدد ادویہ کو باریک پیس لیں اور کبوتر کو ذبح کر کے آلائش وغیرہ صاف کر لیں اور پسی ہوئی ادویہ اس میں بھر کر مٹی کے برتن میں رکھ کر گل حکمت کر کے دس کلو اپلوں کی آگ دیں۔ آگ سرد ہونے پر ادویہ کو بارک کر کے محفوظ کر لیں 30 ملی گرام شہد میں ملا کر رات کو کھائیں۔

سفوف کشتہ قلعی

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ سوزاک میں نہایت مفید ہے نیز سوزاک کی وجہ سے جریان میں خاص طور سے مفید ہے۔

نسخہ

ست سلاجیت، ست گلو، ایلائچی خورد، طباشیر، اصل السوس مقشر، تالمکھانہ، پکھان بید، کشتہ قلعی۔ تمام ادویہ ہم وزن لے کر ان کو سفوف بنائیں اور کل ادویہ کے ہموزن مصری ملا کر محفوظ کر لیں۔ 9 گرام لسی کے ہمراہ استعمال کریں۔

سفوف نانخواہ: ہندستانی دواخانہ کا مشہور نسخہ ہے۔ مشہی اور محلل ریاح ہے۔ بواسیر ریگی میں خاص طور سے مفید ہے۔

نسخہ

بادیان، نانخواہ، زنجبیل، پودینہ، نمک سیاہ ہر ایک 10 گرام، فلفل سیاہ 6 گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں۔ 3 گرام کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

سفوف نعناع: ہندستانی دواخانہ کا مشہور نسخہ ہے جو قرص نعناع کے نام سے مشہور تھا۔ بھوک بڑھاتا ہے، درد شکم دور کرتا ہے نیز ریاح خارج کرتا ہے۔

نسخہ

نعناع خشک **30** گرام، نمک سیاہ، سماق **15** گرام، فلفل سیاہ **7** گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سفوف تیار کریں **1-3** گرام قبل غذا یا بعد غذا جب چاہیں استعمال کریں۔

سفوف فولادی

مسیح الملک کا خاندانی نسخہ ہے۔ ہلتے ہوئے دانت کو مضبوط کرتا ہے اور اس کے متواتر استعمال سے بڑھاپے میں بھی دانت نہیں ہلتے ہیں۔

نسخہ

فلفل سیاہ، زنجبیل **3** گرام، چھالیہ، سنگ جراحت ہر ایک **30** گرام، ببول کی چھال **120** گرام۔ تمام ادویہ باریک پیس لیں۔ حسب معمول دانتوں پر ملیں۔

شربت بادیان: یہ ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے جو 'سی کو' کے نام سے تیار ہوتا تھا۔ معدہ، جگر اور آنتوں کی بیماریاں قبض، نفخ، درد شکم، بد ہضمی اور تمام بخار جس کا سبب معدہ ہو، میں مفید ہے۔ ضعف جگر و عظم جگر میں مفید ہے۔

نسخہ

بیخ بادیان، بیخ کاسنی، بیخ کرفس، بیخ اذخر، زنجبیر زرد ہر ایک **750** گرام، عناب، بہدانہ، گاؤزبان، اصل السوس، مویز منقی، گل سرخ، سناء مکی، تمر ہندی ہر ایک **1250** گرام، سپستان، بادیان، پرسیاؤشاں ہر

ایک 2 کلو 250 گرام، ریشہ خطمی 250 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گنے پانی میں جوش دیں جب تہائی پانی رہ جائے تو 40 کلو گڑ کا اضافہ کر کے قوام تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر ہمراہ آب صبح شام استعمال کریں۔

شربت صدر

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ سل و دق، کھانسی، نزلہ ضیق النفس کے لئے مجرب ہے۔

نسخہ

گل گاؤزبان 27 گرام، آبریشم خام، گاؤزبان، تخم کتان، پرسیاؤشاں، اصل السوس، اجوائن دیسی بادیان ہر ایک 13 گرام، عناب 37 گرام، پوست خشخاش، تخم خطمی ہر ایک 23 گرام، سپستاں 33 گرام، بہدانہ 10 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گنا پانی میں جوش دیں۔ جب تہائی پانی رہ جائے تو تین گنا شکر ملا کر شربت تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر ہمراہ عرق گاؤزبان 50 ملی لیٹر صبح و شام خالی شکم نیم گرم استعمال کریں۔

شربت مصفی: ہندستانی دواخانہ 'مصفی' کے نام سے تیار ہوتا تھا۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ خارش، داد پھوڑے پھنسیوں کو زائل کرتا ہے۔

نسخہ

عناب 50 گرام، صندل سرخ، صندل سفید، سرپھوکہ، برگ مہندی، شاہترہ، گل نیلوفر، مکوخشک، تخم کاسنی، برادہ شیشم، گل منڈی ہر ایک 15 گرام۔ تمام ادویہ کو آٹھ گنا پانی میں رات کو بھگو دیں، صبح جوش دیں جب تہائی وزن پانی باقی رہ جائے تو اس میں تین گنا شکر ملا کر شربت تیار کریں۔ 20 ملی لیٹر صبح و شام استعمال کریں۔

ضماد جوز السرو

ہندستانی دواخانہ کی مشہور دوا ہے مرض فتق یعنی آنت اترنے میں نہایت مفید ہے۔

نسخہ

جوزالسرو، کندر، مصطگی رومی، سریشم ماہی۔ تمام ادویہ ہم وزن لیں۔ سریشم ماہی کو سرکہ انگوری میں پگھلا کر باقی ادویہ سفوف کر کے اس میں ملالیں۔ مقام مرض پر روز آنہ لگائیں۔

ضماد خواب آور

حکیم شریف خاں کی ایجاد ہے اور ہندستانی دواخانہ میں تیار ہوتا تھا۔ دماغ میں تری پہونچا کر اچھی نیند لاتا ہے۔

نسخہ

گل نیلوفر، تخم کاہو، تخم خرفہ، صندل ہر ایک 3 گرام کافور 1 گرام، افیون، زعفران ہر ایک 500 ملی گرام۔ تمام ادویہ پیس کر سرکہ خالص 5 ملی لیٹر اور آب کشنیز سبز 20 ملی لیٹر، روغن گل 10 ملی لیٹر کا اضافہ کر کے لیپ تیار کریں۔ آب کشنیز مین ملا کر پیشانی و سر پر لیپ کریں۔

ضماد خنازیر

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ خنازیری گلٹیوں کو تحلیل کرنے میں خصوصیت سے مفید ہے۔

نسخہ

مرکی، صبر زرد، اجوائن دیسی، السی ہر ایک 2 گرام، زراوند مدحرج، فلفل سیاہ، فلفلمویہ، چرائتہ شیریں، اشق، مقل، حلتیت، فرفیون، قنہ، راتینج ہر ایک 1 گرام، میتھی نصف گرام۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر مکوسبز کے پانی میں ضماد تیار کریں۔ معمولی گرم کر کے صبح شام گلٹیوں پر لگائیں۔

ضماد سنبل الطیب: مسیح الملک کے مطب کی مشہور دوا ہے۔ تمام اندرونی اعضاء کے اورام جیسے ورم جگر، ورم طحال، ورم رحم کو تحلیل کرتا ہے۔ نیز خناق میں بھی مفید ہے۔

نسخہ

سنبل الطیب، تگر، مصطگی ہر ایک 7 گرام، بادام تلخ، کرفس، اجوائن ہر ایک 9 گرام، اکلیل الملک بر نجاسف 30 گرام۔ تمام ادویہ کو آب بادیان سبز یا جوشاندہ بادیان میں پیس کر روغن گل 20 گرام، سرکہ 10 گرام کا اضافہ کر کے لیپ تیار کریں۔ مقام مرض پر نیم گرم لیپ کریں۔

طلائے جدید: مسیح الملک کے مطب کے اسرار میں سے ہے۔ مجلوق اور ضعف باہ کے مریضوں کے لئے اکسیر کی حیثیت کا حامل ہے۔

نسخہ

سم الفار 2.5 گرام کو مدار کے دودھ میں کھرل کریں۔ اس کے بعد بیر بہوٹی، جاوتری، لونگ

عاقر قرحا جائفل ہر ایک 60 گرام ملا کر کھرل کریں، پھر زعفران، مشک ہر ایک 10 گرام کھرل کریں اور آخر میں گائے کا گھی ایک کلو ملا کر کھرل کریں۔ جب تمام اجزاء بخوبی مل جائیں تو استعمال میں لائیں۔

طلا مہاری

ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے۔ بیاض خاص سے منقول ہے۔ قضیب کی سستی و کمزوری دور کرتا ہے اور اس کو سخت بناتا ہے۔

نسخہ

ماہی سیاہ، ماہی سفید، ماہی سرخ ہر ایک 1عدد، کچلہ، بیر بہوٹی ہر ایک 20 گرام۔ تمام ادویہ کو شراب خالص میں تین دن بھگونے کے بعد کھرل کریں۔ اور عاقر قرحا، قرنفل، اسگند، سلاجیت، افیون، جوز بوا ہر ایک 6 گرام خوب باریک کر کے شیر کی چربی میں پکا کر تمام ادویہ ملا کر محفوظ کر لیں۔ چند قطرے قضیب پر لگائیں ۔

عرق ہرا بھرا

مسیح الملک کا خاص نسخہ ہے۔ دق وسل کے لئے مخصوص ہے۔ سوزش بول سوزاک اور خفقان میں بھی مفید ہے۔

نسخہ

صندل سفید، صندل سرخ، پدماکھ، ناگر موتھا، گل سبز، شاہترہ، پوست نیم، گل نیلوفر، تخم کاسنی، بادیان، تخم کدو، اسارون، کشنیز ہر ایک 100 گرام، تخم تلسی، ایلائچی خرد، کو کنار ہر ایک 20 گرام، بیخ بیکھڑ، بیخ جوانسہ، دھمایا، منڈی، ملیٹھی ہر ایک 50 گرام۔ تمام ادویہ کو رات میں سولہ گنا پانی میں بھگوئیں اور صبح کو ایک تہائی عرق کشید کریں۔ 60 ملی لیٹر عرق میں مصری یا شربت نیلوفر 20 ملی لیٹر کا اضافہ کر کے استعمال کریں۔

فولاد سیال

مسیح الملک کی اختراع میں سے ہے۔ ہندستانی دواخانہ میں تیار ہوتا تھا۔ مقوی معدہ و جگر ہے نیز خون کی کمی کو دور کرتا ہے۔

نسخہ

برادہ فولاد 10 گرام، تیزاب شورہ 30 ملی لیٹر، پانی ۱۰ ملی لیٹر ملا کر آگ پر رکھیں۔ فولاد حل ہونے پر پانی 100 ملی لیٹر ملا کر کچھ دیر رکھیں، بعد میں زلال نتھاریں۔ 4 قطرہ پانی میں ملا کر کھانے کے بعد استعمال کریں۔

کبریت سیال: یہ بھی ہندستانی دواخانہ کا مشہور مرکب ہے۔ ہاضم طعام اور دافع فساد خون ہے۔

نسخہ

گندھک آملہ سار 50 گرام، کشتہ صدف 100 گرام باریک کر کے 2 لیٹر پانی میں حل کریں۔ پھر آتشی شیشی میں ڈال کر نرم آنچ پر رکھیں۔ جب پانی 250 ملی لیٹر رہ جائے تو نتھار کر چھان لیں۔ 3-5 قطرے پانی میں ملا کر استعمال کریں

کشتہ زمرد

مفرح قلب ہے،۔ جگر و گردہ کو قوت بخشتا ہے۔ پیشاب کی زیادتی کو روکتا ہے۔ خاندان شریفی کا مایہ ناز نسخہ ہے۔

نسخہ

زمرد حسب ضرورت لے کر عرق بید مشک یا عرق گلاب میں کھرل کر لیں اور بوتہ میں ڈال کر 10 کلو اپلوں کی آنچ دے کر کشتہ تیار کریں۔ 30 ملی گرام ہمراہ آب تازہ استعمال کریں۔

کشتہ طلاء کلاں

مسیح الملک کا خاندانی نسخہ اور بے مثال ہے۔ عام جسمانی کمزوری دور کرتا ہے۔

نسخہ

ورق طلا شہد خالص بقدر حاجت میں حل کر کے پانی سے دھو ڈالیں، بس کشتہ طلا تیار ہے۔ 60 گرام ہمراہ دواء المسک معتدل کے ہمراہ استعمال کریں۔

کشتہ نقرہ

مسیح الملک کے معمولات میں سے ہے۔ دل و دماغ، معدہ اور جگر کو قوی کرتا ہے۔

نسخہ

چاندی کے برادہ کو آب ادرک میں دو تین دن کھرل کر کر قرص بنالیں اور گھیکور کے مغز میں رکھ کر گل حکمت کر کے 5 کلو اپلوں کی آنچ میں کشتہ تیار کریں۔ 30-60 ملی گرام ہمراہ مکھن استعمال کریں۔

ماء الذہب

مقوی اعضاء رئیسہ و مقوی باہ ہے۔ حرارت غریزی برانگیختہ کرتا ہے۔ سل، دق اور عام ضعف میں مفید ہے۔ حکیم اجمل خاں کے قیمتی سرمایہ میں اس کا شمار ہوتا ہے۔

نسخہ

سونا اگرام، تیزاب شورہ 30 ملی لیٹر، تیزاب نمک 40 ملی لیٹر ملا کر شیشی میں ڈالیں، کچھ دن بعد سونا حل ہو جائے گا۔ پھر اس میں 40 ملی لیٹر پانی شامل کر کے بوتل میں محفوظ کریں۔ 3-5 قطرے ہمراہ ماء اللحم یا ہمراہ آب

مرہم بواسیر

خاندان مسیح الملک کا مشہور نسخہ ہے، اس کو مرہم چوب نیم سائیدہ سے بھی شہرت حاصل ہے۔ بواسیری مسوں کی سوزش اور جلن کو فوری تسکین دیتا ہے۔

نسخہ

چوب نیم **40** گرام، مکھن **40** گرام، سہاگہ بریاں **30** گرام۔ پہلے نیم کی لکڑی کو پیس کر مکھن میں ملائیں اس کے بعد اس میں سہاگہ بریاں ڈال کر خوب ملائیں کہ رنگ سیاہ ہو جائے۔ روئی میں لتھوڑ کر مسوں پر رکھیں۔

معجون جلالی

مسیح الملک کے مخصوص مجربات میں سے ہے۔ مقوی باہ اور ممسک ہے۔

نسخہ

مشک ایک گرام، عنبر **4.5** گرام، زعفران، کبابہ، بزرالبنج، سنبل الطیب، عود خام، تج، دار چینی، چھڑیلہ ہر ایک **9** گرام، اندر جو شیریں، جوزبوا ہر ایک **13.5** گرام، پنیر مایہ، خصی الثعلب ہر ایک **15** گرام، پوست خشخاش، مغز سر کنجشک ہر ایک **17** گرام، حب النیل **400** عدد۔ تمام ادویہ کوٹ چھان کر سہ چند شہد کے قوام میں معجون تیار کریں۔ **7** گرام بوقت صبح دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔

نمک بواسیر

ہندستانی دواخانہ کی مشہور دوا ہے۔ جریان خون کی تمام صورتوں میں مفید ہے، خصوصاً بواسیری خون کو روکنے میں بہت مفید ہے۔

نسخہ

نوشادر 50 گرام کو مٹی کے پیالہ میں رکھ کر اوپر نیچے نمک سانبھر 10 گرام لگادیں اور دوسرا پیالہ اوندھا کر کے حسب دستور جوہر اڑائیں۔ 125 ملی گرام نمک دہی بالائی میں ملا کر کھائیں۔

نمک مرگانگ

ہندستانی دواخانہ کی مخصوص دوا ہے۔ بھوک لگاتا ہے، شکم کی گرانی اور نفخ دور کرتا ہے۔

نسخہ

یہ دراصل کشتہ مرگانگ کا فضلہ ہے۔ 30-60 ملی گرام جوارش بسباسہ میں کے ساتھ استعمال کریں۔

نوشادر سیال

عظم جگر و طحال میں مفید ہے۔ بھوک لگاتا ہے۔ ہندستانی دواخانہ کی مخصوص دوا ہے۔

نسخہ

بغیر بجھا چونا 4 کلو لیں اور مٹی کی ہانڈی میں نصف چونا نیچے بچھا کر نوشادر 250 گرام درمیان میں کر کے نصف چونا اوپر رکھیں اور ہانڈی کو بند کر کے گل حکمت کریں اور بارہ گھنٹہ آگ پر رکھیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور نوشادر باقی رہ جائے تو نوشادر کو چینی کے برتن میں ڈال کر رکھیں۔ نوشادر سیال ہو جائے گا۔ 5 قطرے پانی میں ملا کر بعد طعام استعمال کریں۔

میاں محمد احسن

سبز مرچ کو کوٹ کر اسکا پانی نکالیں 6 تولہ۔ اس پانی میں سم الفار سفید 1 تولہ یہاں تک کھرل کریں کہ تمام پانی جذب ہو جائے تو اس کا ٹلولہ بنالیں

تولہ برگ ارنڈ کے نغدہ میں رکھ کر مضبوط گلحکمت کریں اور 10 کلو اوپلوں کی آنچ بطور گجپٹ کے دیں کشتہ 8 برنگ سفید ہو گا

آب ادرک 5 تولہ میں کھرل کریں

دانہ خشخاش برابر گولیاں بنالیں

دمہ کے لیے 1 گولی زردی بیضہ مرغ دیسی میں رکھ کر دیں اوپر سے چائے پلادیں۔

ضعف باہ و عوارضات جلق و احتلام کے لیے ملائی میں رکھ کر لیں اوپر سے دودھ دیسی گھی ملا ہوا پئیں

جوڑ درد کے لیے دودھ شہد ملا ہوا کے ساتھ کھائیں

دوران استعمال دوا دودھ گھی کا استعمال زیادہ کریں

اللہ رب العزت ہم سب کا حامی و ناصر

میاں محمد احسن

دوائے اکبر / حکیم محمد اسماعیل امرتسری

قلمی شورہ اصلی۔ 1000 گرام

لیموں کا رس مقطر۔ 500 گرام

نیم کے پتے مصفی۔ 400 گرام

فلفل سیاہ 100 گرام

قلمی شورہ کو کڑاہی میں ڈال کر آگ پہ پگھلا لیں

جب مکمل پانی بن جائے تو فلفل سیاہ ثابت ہی ڈال کر چمچ سے ہلاتے جائیں جب مرچ جل جائیں

ایک چمچ برابر نیم کے پتے اور ایک چمچ لیموں کا رس ڈال دیں اور کسی چمچ سے ہلاتے رہیں

اسی طرح بدستور ایک ایک چمچ کر کے رس اور پتے تمام کر دیں

جب رس اور پتے ختم ہو جائیں تو آگ بند کر کے کڑاہی ٹھنڈی ہونے پر تمام مواد کو بزریعہ کھرل باریک کر کے محفوظ کر لیں

صبح اور شام کے کھانے کے بعد

1 گرام کیپسول بھر لیں نیم گرم پانی یا عرق مکوہ۔ عرق سونف۔ قہوہ ادرک سے لیں۔

اینڈے سائٹس پہلی خوراک سے ہی آرام آجاتا ہے

درد گردہ۔ گردہ و مثانہ کی پتھری۔۔ پیشاب کی جلن رکاوٹ کے لیئے لاجواب۔ ناف ٹلنے کی عادت کو ختم کرتا ہے۔ پیٹ کی ریح کو دور کر کے ہاضمہ کو تیز کرتا ہے۔ بواسیر کے لیے بھی مفید و موثر ہے

ہاتھ پاوں کی جلن۔ درد طحال و جگر۔۔ موٹاپا۔ پاوں کے جوڑ پہ سوجن۔۔ درد فم معدہ پہ بہترین۔ موٹاپے کے لیئے پرہیز کے ساتھ ایک ماہ استعمال کروا دیں **5** سے **7** کلو تک وزن کم ہو جائے گا ان شاء اللہ

میاں محمد احسن

حب مقوی امساکی

شنگرف 10 گرام

ہڑتال ورقیہ 10 گرام

سم الفار سفید 5 گرام

لونگ 25 گرام

دار چینی 25 گرام

جائفل 25 گرام

اذراقی مدبر 7 گرام

تخم جوزماثل 5 گرام

زعفران 9 گرام

شمع (تریاق) 15 گرام

زر چھوہارہ 250 گرام

ترتیب وترکیب

شنگرف' ہڑتال اور سم الفار کو الگ الگ خوب کھرل کریں پھر 150 گرام شیر مدار میں کھرل کر کے بڑے سائز کی گولیاں بنا کر سایہ میں خشک کریں

6 کلو نمک کی داب میں 8 گھنٹے تک پکائیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر ان سے نمک صاف کریں اور ایک عدد زر چڑا میں ملفوظ کر کے روغن زرد میں بریاں کریں

نکال کر بمع چڑا کوٹ لیں خوب باریک کریں

لونگ دار چینی جائفل کچلہ جوزماثل کا الگ الگ سفوف بنا کر تریاق سمیت چھوہاروں میں بھر لیں اور دھاگہ

100 سے بند کرکے آٹا گندم میں ملفوظ کریں ذرا خشک ہونے پہ روغن زرد میں بریاں کرکے آٹا اتار کر 100 گرام شیر برگد میں کھرل کریں
چڑے والی دوائی اور یہ سفوف آپ میں مکس کرلیں۔ زعفران الگ عرق گلاب میں کھرل کرکے شامل کر لیں اور چنے برابر گولیاں بنالیں

فوائد

جو آپ چاہیں کمزوریوں کو جڑوں سے ختم کرکے اعصاب میں برقی طاقت پیدا کرتی ہیں اور تحریک کو چار چاند لگاتی ہیں سردی خشکی سے جتنی کمزوریاں ہونگی چندروز میں خواب ہوں گی چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے مردہ رگوں کو نئی جان مہیا کرنا ان حبوب کا ادنی سا کرشمہ ہے خواہشات کی کمی اور محرومی کو کامل القوی بناتی ہیں۔ ذرا سا فحش خیال آئے تو مادہ منویہ کا اخراج ہونا شروع ہو اور دوبارہ رغبت نہ ہو اس عارضے کا قلع قمع کرتی ہیں آجکل کے دور میں جن لوگوں نے وقتی ادویات استعمال کر کر کے اپنا ستیاناس کرلیا ہو پہلے جلاب لے کر آٹھ پہر ولیہ کھاکر ان گولیوں کو استعمال کریں تو چندروز میں طبیعت میں ایک نیا جزبہ محسوس کرنے لگتے ہیں جسم کا سست رہنا گرل پڑنا چندروز میں درست ہو جاتا ہے جریان احتلام سرعت انزال ذکاوت حس کی مستند اور شافی دوا ہے عضو خاص کی لاغری کوتاہی کو مضبوطی فراہم کرتی ہیں۔ مکمل اور جامع اوصاف اکسیری کی حامل ہیں جس نے تیار کرلیں ان شااللہ کسی اور دوا کی ضرورت نہ ہوگی اور ہر میدان میں فتح ہوگی شائقین طاقت اور کامل زوجیت مردانگی کو حاصل کرنیوالے حضرات استعمال کریں ان شاءاللہ مایوسی نہ ہوگی اور زندگی کے خوشگوار لمحات سے مکمل مستفید ہوں گے اور تمام شرمساریوں سے محفوظ رہیں گے۔
ایک گولی رات سوتے وقت دودھ سے کھائیں یا مناسب بدرقہ سے استعمال کریں

روغن زور کو بھی حکماء اپنے استعمال میں لا سکتے ہیں۔ نسخہ صرف خادمین طب کے لیے

سرکہ CH_3COOH

ایلومینیم کاربائڈ Al_4C_3

ایلومینیم کلورائڈ $AlCl_3$

ایلومینیم ہائڈرو آکسائیڈ اے 3 (OH)

امونیا NH_3

امونیم کاربونیٹ $_3CO_3$ (NH_4)

امونیم سائنائڈ NH_4CN

امونیم ہائیڈرو آکسائیڈ NH_4OH

امونیم نائٹریٹ NH_4NO_3

امونیم آکسالیٹ $_2C_2O_4$ (NH_4)

امونیم فاسفیٹ $_4PO_4$ (NH_4)

امونیم سلفیٹ $_4SO_4$ (NH_4)

بیکنگ سوڈا $NaHCO_3$

بیریم فلورائڈ BF_2

بیریم ہائیڈرو آکسائیڈ با2 (OH)

بیریم فاسفیٹ با23 (PO_4)

بیریم سلفائڈ باس

بیریلیم کلورائد بی سی ایل

بیریلیم نائٹریٹ بی2 (NO_3)

بورن ٹرائکلورائڈ BCl_3

کیلشیم ایسیٹیٹ $Ca\ (C_2H_3O_2)_2$

کیلشیم برومائڈ $CaBr_2$

کیلشیم کاربونیٹ (چاک، موتی $CaCO_3$)

کیلشیم کلورائد $CaCl_2$

کیلشیم ہائیڈروجن کاربونیٹ $Ca\ (HCO_3)_2$

کیلشیم ہائیڈرو آکسائیڈ $Ca\ (OH)_2$

کیلشیم آئوڈائڈ CaI_2

کیلشیم نائٹریڈ Ca_3N_2

کیلشیم آکسائڈ CaO

کیلشیم فاسفیٹ $Ca_3\ (PO_4)_2$

کیلشیم سلفائڈ سی اے ایس

کاربن ڈائی آکسائیڈ CO_2

کاربن ڈاسلفائیڈ CS_2

کاربن مونو آکسائیڈ CO

کاربن tetrachloride CCl_4

کاربنک ایسڈ H_2CO_3

سیزیم آکسائڈ Cs_2O

سیزیم سلفائڈ Cs_2S

کلورین کل2

کلورین ٹریفلورائڈ ClF_3

کرومیم (III) ہائیڈرو آکسائیڈ $CR (OH)_3$

کرومیم (III) نائٹریٹ $CR (NO_2)_3$

کرومیم (III) نائٹریٹ $CR (NO_2)_3$

کوبالٹ (II) ہائیڈرو آکسائیڈ $Ch (OH)_2$

کاپر (I) ایسیٹیٹ $CUC_2H_3O_2$

کاپر (I) آکسائڈ Cu_2O

کاپر (I) سلفائڈ کیوس

کاپر (II) کاربونیٹ $CUCO_3$

کاپر (II) ہائیڈرو آکسائیڈ کیو $_2$ (OH)

کاپر (II) آئوڈائڈ CUI_2

کاپر (II) نائٹریٹ کیو $_2$ (NO_2)

کاپر (II) آکسائڈ CUO

کاپر (II) فاسفیٹ کیو $_2$ (PO_4)

کاپر (II) سلفیٹ $CUSO_4$

کاپر (II) سلفائڈ صارفین

فیرک آکسائڈ Fe_2O_3

فیریک سلفیٹ فی $_3$ (SO_4)

فارمیڈ ایسڈ $HCOOH$

ہائیڈرو کلورک ایسڈ ایچ سی ایل

ہائڈرو کینک ایسڈ ایچ سی این

ہائیڈرو فلورک ایسڈ ایچ ایف

ہائیڈروجن پیرو آکسائیڈ $HOOH$ یا H_2O_2

ہائیڈرو برومک ایسڈ H_2Se

ہائیڈرو کسی ایسڈ (پانی H_2O)

آئوڈین I_2

آئوڈین ڈائی آکسائیڈ IO_2

آئرن (II) ہائیڈرو آکسائیڈ فی $_2$ (OH)

آئرن (II) سلفیٹ $FeSO_4$

آئرن (III) ایسیٹیٹ فی $(C_2H_3O_2)_3$

آئرن (III) کاربونیٹ فی $(CO_3)_3$

آئرن (III) کاربونیٹ فی $(CO_3)_3$

آئرن (III) کلورائیڈ $FeCl_3$

آئرن (III) سائینائیڈ فی $(CN)_3$

آئرن (III) ہائیڈرو آکسائیڈ فی $(OH)_3$

آئرن (III) نائٹریٹ فی $(NO_3)_3$

آئرن (III) نائٹرائڈ ولدل

آئرن (III) آکسائڈ Fe_2O_3 (hematite)

آئرن (III) فاسفیٹ $FePO_4$

آئرن (III) سلفیٹ فی $(SO_4)_3$

لیڈ (II) کاربونیٹ $PbCO_3$

لیڈ (II) ہائڈرو آکسائیڈ $Pb(OH)_2$

سیسہ (II) نائٹریٹ $Pb(NO_3)_2$

سیسہ (دوم) آکسائڈ پی بی او

سیسہ (II) فاسفیٹ $Pb_3(PO_4)_2$

لیڈ (II) سلفیٹ $PbSO_4$

لیڈ (III) کرومیٹ $PbCrO_4$

لیڈ (IV) آکسائڈ PbO_2

لتیم کاربونیٹ Li_2CO_3

لتیم سائناڈ LiCN

لتیم فلورائڈ لیف

لتیم ہائیڈرائڈ لیہ

لتیم ہائیڈروجن سلفیٹ $LiHSO_4$

لتیم ہائیڈرو آکسائیڈ لی او ایچ

لتیم آکسائڈ Li_2O

میگنیشیم سائنائڈ ملیگرام (سی این) 2

میگنیشیم ہائیڈروجن کاربونیٹ ملیگرام 2 (HCO_3)

میگنیشیم ہائیڈرو آکسائیڈ (میگنیشیا دودھ) مگ (او ایچ) 2

میگنیشیم نائٹریٹ ملیگرام 2 (NO_3)

میگنیشیم پرمنگیٹ ملیگرام 2 (MnO_4)

میگنیشیم فاسفیٹ 2 $Mg_3 (PO_4)$

میگنیشیم سلفیٹ $MgSO_4$

میگنیشیم سلفائڈ ایم جی ایس

مرکری (I) برومائڈ Hg_2Br_2

مرکری (II) آکسائڈHgo

مرکری(دوم)فلورائڈHgF_2

نائٹرک ایسڈHNO_3

نائٹروجنN_2

نائٹروجن ڈائی آکسائیڈNO_2

نائٹروجن مونو آکسائیڈNO_2

نائٹروس ایسڈHNO_2

آکسیجنO_2

اوزون او

پرکلورک ایسڈ$HClO_4$

Permanganic ایسڈ$HMnO_4$

فاسفورک ایسڈH_3PO_4

فاسفورس ایسڈH_3PO_3

پلاسٹر آف پیرس$CaSO_4$ 2 $2H_2O$

پوٹاشیم کاربونیٹ(پوٹاشK_2CO_3

پوٹاشیم کلورائد کے سی ایل

پوٹاشیم کرومیٹK_2CrO_4

پوٹاشیم ہائیڈروجن فاسفیٹK_2HPO_4

پوٹاشیم ہائیڈروجن سلفیٹ $KHSO_4$

پوٹاشیم ہائیڈرو آکسائیڈ KOH

پوٹاشیم نائٹرائیڈ K_3N

پوٹاشیم پرمنگنیٹ $KMnO_4$

پوٹاشیم سلفیٹ K_2SO_4

C&P

بحۃ الصوت۔ *Efonia*

اس مرض میں آواز نکلنا مشکل ہو جاتی ہے اگر کوشش کی جائے تو معمولی آواز نکلتی ہے

نزلہ وزکام، حنجرہ کی ساخت میں خرابی، حنجرہ کا ورم، زیادہ چیخنا، دھوییں میں رہنا، گردو غبار وغیرہ، زہریلے مادے وغیرہ، سرمہ وسیندور کھالینا، مرض دق کے آخری درجہ میں جب پہنچے تب بھی آواز بیٹھ جاتی ہے

شب یمانی **5** تولہ۔ شیر مدار **15** تولہ۔ آب دھتورہ مروق **10** تولہ

پہلے شب یمانی کو شیر مدار میں پھر آب دھتورہ میں بتدریج خوب کھرل کریں اور ٹکیاں بنا کر خشک کریں گلحکمت کر کے **10** کلو اوپلوں کی آنچ دیں۔ سرد ہونے پہ نکال کر محفوظ کر لیں

1 رتی نیم گرم حلوے میں رکھ کر کھائیں

دوسری تیسری خوراک سے ہی آواز کھل جائے گی

جو لوگ قاری۔ مبلغ۔ لیکچرار۔ وکیل۔ پروفیسر۔ مقرر

یا جو آواز کا زیادہ استعمال کرتے ہیں یہ گولیاں بنا کر رکھ لیں اس سے نہ آواز بیٹھے گی بلکہ تیز اور سریلی بھی ہو گی

جوہر لوبان خود بنایا ہوا۔ کبابہ۔ زعفران۔ لونگ۔ دار چینی۔ ملٹھی۔ جڑ پان۔ کھاں ہر ایک 3 ماشہ

مغز چلغوزہ 600 عدد۔ مصری 6 تولہ

تمام ادویہ کو پیس کر پان کے رس میں گولیاں نخودی بنالیں 1 گولی بوقت ضرورت چوس لیں

آواز کھل جائے گی

میاں محمد احسن

ایک پاؤ برگ سرولے حب کر 20 عدد مرچ سیاہ کے ساتھ کھرل کریں نخودی گولیاں بنائیں۔ حمل کے تیسرے مہینے شروع کر کے 40 دن تک صبح و شام کھانے کے بعد پانی سے دیں۔ حمل قائم رہے گا اور بچہ پیدا ہونے کے بعد دوبارہ 40 روز کھلائیں بچہ پہ مرض اٹھرا کا کوئی اثر نہیں ہو گا صحت مند اور سلامت رہے گا ان شاءاللہ

میاں محمد احسن

شنگرف 1 تولہ

دار چینی 1 تولہ

لونگ 1 تولہ

تخم الائچی کلاں 1 تولہ

ریگماہی 1 تولہ

گھاں 1 تولہ

مغز بادام 2 تولہ

سم الفار 3 ماشہ

زعفران 3 ماشہ

جند بید ستر 3 ماشہ

ترکیب

سم الفار اور شنگرف کو 100 گرام آب جو زماثل میں کھرل کر کے خشک کریں پھر گلمدار 100 عدد ایک ایک کر کے کھرل کرتے جائیں یہاں تک کہ پھول ختم ہو جائیں۔ باقی تمام ادویہ کو باریک کر لیں۔
دونوں کو اکٹھا کر کے 3 گھنٹہ تک کھرل کریں اور شہد کی مدد سے دانہ فلفل برابر گولیاں بنالیں
1 گولی صبح و شام کھانے کے بعد دودھ نیم گرم سے لیں۔ دودھ گھی کا استعمال دوران دوائی زیادہ کریں نامردی کو ختم کرتی ہیں
سستی اور لاغری کے لیے لاجواب ہے

میاں محمد احسن

مغز بادام 100 گرام

مغز پستہ 100 گرام

کنجد سیاہ 100 گرام

مغز اخروٹ 100 گرام

مغز بنولہ 100 گرام

ناریل 100 گرام

مغز خربوزہ 50 گرام

مغز خیارین 50 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

تخم پیاز 50 گرام

سنبل الطیب 20 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

گلھاں 20 گرام

زیرہ سفید 20 گرام

دار چینی 20 گرام

تج 20 گرام

سبز الائچی 20 گرام

زعفران 15 گرام

روغن زرد 100 گرام

شہد خالص 3 کلو

مغزیات کے علاوہ باقی اشیاء کا سفوف بنالیں

مغزیات کو علیحدہ کوٹ کر چھان لیں

3 کلو شہد کا قوام تیار کریں اور سفوف شامل کر کے 8۔10 منٹ ہلکی آنچ پہ پکنے دیں بعدہ روغن زرد شامل کر کے نیچے اتار لیں نیم گرم ہونے پہ 3 گرام ست لوبان شامل کر کے محفوظ کر لیں

صبح و شام 10 سے 15 گرام نیم گرم دودھ سے

مقوی دل و دماغ۔ مقوی جگر و مثانہ۔ مولد منی۔ مولد خون۔ مقوی باہ ہے۔

اعصابی کمزوری اور پٹھوں کی کمزوری کے لیے بے ضرر اور لاجواب دوا ہے۔ سردیوں کا لاجواب تحفہ

کشتہ جات اور سمیات اثرات سے بلکل مبرا

انتہائی لذیذ بچوں بوڑھوں کے لیے یکساں پر اثر

میاں محمد احسن

سم الفار سفید۔ پارہ مصفیٰ۔ افیون۔ مصری 1۔1 تولہ

سب کو اتنا کھرل کریں کہ پارہ غائب ہو جائے اور بھورے رنگ کا سفوف باقی رہ جائے۔ اس کے بعد آب پان

250 گرام میں کھرل کر کے جذب کریں۔

عقر قرحا۔ خولنجان۔ دار چینی۔ بسباسہ۔ خراطین سیاہ۔ مغز بادام۔ ریگ ماہی 4-4 تولہ زعفران 15 گرام

جند بید ستر۔ لونگ 6-6 گرام

سب کا الگ الگ سفوف بنا لیں۔ پھر دونوں سفوف اکٹھے کر کے کم از کم 4 دن تک آب پان میں کھرل کر کے

250 ملی گرام کیپسول بھر لیں

1 کیپسول رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد کھائیں۔ 7 دن بعد 2 دن کا وقفہ کریں

14 خوراکیں استعمال کریں بس کافی ہے

کوئی مبالغہ آرائی نہیں۔ ٹائمنگ 100 فیصد بڑھے گی۔ انتشار کامل ہو گا۔ نامردی کا خاتمہ ہو گا

سارے نسخے کا سفوف خشک کر کے 6 ماہ کے لیے غلہ اناج میں رکھ دیا تھا آج نکالا ہے۔ اب سردیوں میں ایک

نایاب اکسیر بن گی ہے

صرف قابل طبیب ہی نسخہ بنائیں غیر طبیب اپنا وقت اور رقم ضائع نہ کریں

میاں محمد احسن

برگ قنب 4 ماشہ

کستوری 4 رتی

زعفران 2 ماشہ

لونگ 8 عدد

سپاری دکھنی 6 عدد

تریاق اصل 2 ماشہ

قند سیاہ 6 ماشہ

جوز ماثل 2 ماشہ

تمام ادویہ کا سفوف بنا کر نخودی گولیاں بنالیں

روزانہ 1 گولی نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں

اولاد سے محروم عورتوں کی گود ہری ہوگی۔ بفضل الٰہی

میاں محمد احسن

شنگرف 12 گرام

کچلہ مدبر 12 گرام

دار چینی 10 گرام

لونگ 10 گرام

جائفل 10 گرام

جلوتری 10 گرام

ریگ ماہی 10 گرام

فلفل سیاہ 10 گرام

جڑ پان 10 گرام

سم الفار 4 گرام

زعفران 6 گرام

برگ پان تازہ 1 کلو

شنگرف کی ڈلی کو لہسن 1 کلو کے نغدہ میں رکھ کر لوہے کی کڑاہی میں 6۔7 گھنٹے کی آگ دیں۔ نکال کر باریک کھرل کریں۔ سم الفار کو آب دھتورہ 100 گرام میں کھرل کریں۔باقی تمام اشیاء کا الگ الگ باریک سفوف بنالیں۔ تازہ برگ پان کا پانی نکال کر 5 دن تک تمام ادویہ کو کھرل کریں۔ جب گولی بنانے کے قابل ہو جائے تو مرچ سیاہ برابر گولیاں بنالیں

1 گولی دودھ نیم گرم سے بعد از طعام

ازدواجی معاملات کی کامل دوا ہے۔ سرعت انزال و جریان کا خاتمہ کرتی ہے۔ انتشار کامل ہو گا۔ ٹائمنگ بڑھے گی سستی لاغری کا خاتمہ کرے گی۔ جسمانی دردوں اور پٹھوں کی کمزوری کے لیے ازحد نافع ہے

میاں محمد احسن

امید افزاء کیپسول

ثعلب مصری۔ ثعلب پنجہ۔ سورنجاں شیریں ہر ایک 2 تولہ

طباشیر۔ زعفران ہر ایک 1 ماشہ

کستوری۔ کشتہ صدف۔ کشتہ مرجان ہر ایک 2 ماشہ

کشتہ جات اور زعفران الگ الگ عرق گلاب میں کھرل کریں عرق ہر ایک میں کم از کم 7 سے 10 تولہ ہونا

چاہیے

باقی ادویہ کا سفوف بنا کر تمام ادویہ کو خوب مکس کریں

250 ملی گرام کیپسول بھر لیں

1 کیپسول رات سوتے وقت روزانہ نیم گرم دودھ کے ساتھ کھائیں

جن لوگوں کے سپر مز ڈیڈ بھی ہوں یا کم ہوں اس دوا سے ایکٹو بھی ہوں گے اور سیل کاؤنٹنگ میں خوب اضافہ بھی ہو گا

بے اولاد حضرات اور کمی سپر مز والے حضرات کو ضرور استعمال کرنا چاہیے

نسخہ 100 فیصد کام کرے گا صرف اجزاء کا اصل ہونا اور بنانے والا لکھی گئی ترتیب کے مطابق بنائے

میاں محمد احسن

موصلی سفید 50 گرام

خولنجاں 50 گرام

اسگندھ 50 گرام

ثعلب مصری 50 گرام

مغز پنبہ دانہ 40 گرام

عقر قرحا 20 گرام،

تخم کونچ 20 گرام،

گوند کیکر بریاں 20 گرام

شقاقل مصری 20 گرام

ستاور 20 گرام

تالمکھانہ 20 گرام

ثعلب پنجہ 20 گرام

تخم اوٹنگن 20 گرام

گوکھرو مدبر 20 گرام

فلفل سیاہ 20 گرام

زنجبیل 20 گرام

الائچی خورد 15 گرام

انڈے کی زردیاں 20 عدد

زعفران 14 گرام

شہد خالص 1200 گرام

ترکیب تیاری

عید الفطر پہ تیار کی تھی شاندار خصوصیات کی حامل ہونے پہ آج پھر دوبارہ تیار کی ہے

تمام ادویات کو باریک سفوف کرلیں سفوف کر کے

روغن زرد میں چرب کریں زعفران الگ عرق کیوڑہ میں کھرل کر کے شامل کریں۔ شہد میں ملا کر خوب اچھی

طرح مکس کر لیں معجون جوانی تیار ہے

مقدار خوراک

5 گرام صبح و شام نہار منہ ہمراہ نیم گرم آدھا کلو دودھ، صرف پندرہ یوم

فوائد

جوانی، طاقت، فٹنس کے متلاشی حضرات کیلئے ہے۔۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ:۔

عام جسمانی واعصابی اور مردانہ کمزوری ختم کرتا ھے۔

عضو مخصوص کی لاغری ڈھیلا پن شہوت کی کمی دور کرتا ھے۔ انتشار تناؤ سختی بے مثال۔

سرعت انزال کا خاتمہ۔

امساک بے تحاشہ پیدا کرتا ھے۔

ذیابیطیس شوگر کی وجہ سے ھونے والی پٹھوں کی کمزوری اور قوت باہ کی کمی دور۔

جسم سے سستی نقاہت تھکاوٹ کا خاتمہ۔

یہ معجون بالکل ناکارہ کمزور مردوں کے لئے مژدہ حیات ہے۔ ہر قسم کی بے اعتدالیوں کے زمانے کی کمزوریوں کی رفع کرتی ہے۔ مشت زنی اور کثرت جماع کے نتیجہ میں ھونے والی نامردی کا مکمل علاج ھے۔ خون اور مادہ تولید کی پیدائش کو بڑھاتی ہے۔ قوت باہ کے لئے مجرب ہے۔

اس کے استعمال سے

جلد بڑھاپا نہیں آئے گا۔ نظر مضبوط ہو گی،

اعصابی کمزوری ختم ہو جائے گی۔

کبھی جسمانی طاقت ختم نہیں ہو گی اور نہ جسم میں لرزہ (رعشہ) آئے گا۔

گھٹنے، جوڑ، پٹھے، دل و دماغ طاقت ور ہو جائیں گے۔ جوانی کی غلط کاریوں کی وجہ سے تمام پیدا شدہ نقائص اور کمزوری کا بہترین علاج ہے اعضائے رئیسہ و شریفہ کے تمام افعال درست ہو جاتے ہیں مادہ تولید کی پیدائش بڑھ

جاتی ہے اور رقت دور ہو جاتی ہے اگر استعمال سے پہلے مریض اللہ سے نیت کے ساتھ توبہ کر کے یقین و اعتماد کے ساتھ معجون جوانی باقاعدہ و پرہیز کے ساتھ جاری رکھے تو آہستہ آہستہ جوانی کے ولولے اور مسرت و شادمانی کے جذبات اپنے اندر موجود پاتا ہے

میاں محمد احسن

چھائیوں اور داغ دھبوں کے لیے

لیموں 1 عدد

ہلدی 10 گرام

مغز کدو 10 گرام

سرسوں سفید 20 گرام

سنگترے کا چھلکا 20 گرام

بھیڑ کا دودھ 1/2 لیٹر

لیموں نچوڑ کر اس میں ہلدی بھگو دیں اور دھوپ میں رکھ کر خشک کر لیں۔ پھر تمام اشیاء پیس کر باہم ملا لیں۔ باریک شدہ سفوف کو دودھ میں ملا کر 6۔6 گرام کی ٹکیاں بنا کر خشک کر لیں

1 ٹکی دہی میں ملا کر چہرے پہ آدھے گھنٹہ کے لیے لیپ کریں یہ عمل صبح و شام کریں

7 دن میں رزلٹ شیشہ بتادے گا

میاں محمد احسن

کشتہ فولاد لاثانی

فولاد خالص سوہان کردہ 5 تولہ۔ سیماب مصفیٰ ایک پاؤ پختہ
کر کے اس حد برادہ میں 1 تولہ پارہ شامل کر کے بذریعہ کھرل حل کریں پھر اس میں 1 پاؤ گودہ گھیکوار شامل
تک زوردار ہاتھوں سے کھرل کریں کہ گودہ گھیکوار جذب ہو جائے۔ اسکے بعد ٹکیہ بنا کر کوزہ گلی میں رکھ کر
گلحکمت کریں اور ایک گڑھے میں محفوظ الہوا جگہ میں 6 سیر پختہ اوپلوں کی آگ دیں۔ سرد ہونے پر نکال کر
پھر اس میں 1 تولہ پارہ کھرل کریں پھر گودہ گھیکوار ایک پاؤ شامل کر کے بدستور بالا کھرل کر کے ٹکیہ بنا کر کوزہ
میں گلحکمت کریں اور 6 سیر اوپلوں کی آگ دیں۔
اسی طرح ہر بار 1 تولہ پارہ کھرل کر کے آگ دیتے جائیں آخری آگ جو بیسویں ہو گی وہ 20 سیر اوپلوں کی
دیں
کشتہ برنگ شنگرف برآمد ہو گا۔ خوب باریک کر کے بحفاظت رکھ لیں۔ جتنا زیادہ پرانا ہو گا اتنا ہی پر اثر ہو گا

خوراک

1 رتی یعنی 2 چاول مکھن یا بالائی میں رکھ کر نگل لیں۔ گھی دودھ زیادہ استعمال کریں۔ نمکین۔ کھٹی اور تلی ہوئی
چیزیں نہ کھائیں۔ مباشرت سے پرہیز صرف 21 دن

خون صالح پیدا کرتا ہے اور اعصابی کمزوری اور پٹھوں کا کچاؤ دور کرتا ہے۔ قوت باہ پہ لاجواب کام کرتا ہے

میاں محمد احسن

حب لاثانی خاص

سم الفار 1 تولہ

الائچی خورد 2 تولہ

طباشیر 1 تولہ

کافور 1 تولہ

آب ادرک مقطر 1 بوتل تمام اجزاء کھرل کر کے خشک کریں اور اسکا جوہر اڑائیں

یہ جوہر 1 تولہ۔ کجلی گندھک پارہ 1 تولہ۔ سلاجیت 1 تولہ۔ کشتہ فولاد 6 ماشہ۔ شنگرف آب لہسن 100 گرام میں کھرل شدہ 1 تولہ۔ زعفران 1 تولہ۔ عقر قرعا اصل 3 تولہ۔ لونگ 6 ماشہ۔ مرچ سیاہ 1 تولہ جلوتری 6 ماشہ

تخم قنب 4 ماشہ۔ ریگ ماہی 5 ماشہ۔ جند بید ستر 4 ماشہ

خولنجان 1 تولہ۔ جائفل 1 تولہ۔ جنسنگ 2 تولہ

تخم کونچ 1 تولہ۔ تخم ترب 1 تولہ۔ دار چینی 1 تولہ۔ تخم اوٹنگن 1 تولہ۔ مغز تمر ہندی کلاں 2 تولہ

سفوف الگ الگ بنا کر پھر 3 گھنٹے تک کھرل کر کے تمام ادویہ مکس کریں

منقے کی مدد 3۔4 رتی گولیاں بنالیں

1 گولی رات کو دودھ نیم گرم سے کھانے کے بعد

مجلوق کے جملہ عوارض۔ کمی خون۔ اعصابی کمزوری کو ختم کرتی ہے۔ دودھ گھی ہضم اور دل ودماغ کی سستی

دور کرتی ہے۔ حرارت عزیزی پیدا کرتی ہے۔ قوت باہ کا لاجواب خزانہ ممسک اعلی ہے

میاں محمد احسن

بال افزاء آئل

برہمی بوٹی۔ بلیلہ۔ ہلیلہ۔ بادیان۔ امر بیل۔ منڈی بوٹی۔ گل سرخ۔ برگ حنا۔ گل موتیا۔ رتن جوت ہر ایک 50 گرام

آملہ 100 گرام۔ ناریل تیل 1/2 کلو۔ ارنڈ تیل 1 پاو۔ کنجد تیل 1 کلو۔ پانی 6 کلو

خشک اشیاء 6 کلو پانی میں پوٹلی باندھ کر لٹکا دیں جب پانی 2 کلو رہ جائے تو اتار کر پانی تیار لیں۔ اس میں تمام آئل شامل کر لیں پانی خشک کر لیں بس تیار ہے

بالوں کو گھنا اور لمبا کرتا ہے۔ خشکی ختم کرتا ہے اور بال جھڑنے سے روکتا ہے

اس کے ساتھ ہربل شیمپو بھی تیار کیا گیا ہے 100 فیصد جڑی بوٹیوں سے۔ بالوں کا تمام مسائل کا حل

میاں محمد احسن

انار دانہ۔ بیخ مدار ہر ایک 30 گرام

دانہ الائچی کلاں۔ نمک ہندی۔ نوشادر ہر ایک 40 گرام

فلفل سیاہ۔ فلفل دراز۔ جو کھار۔ قلمی شورہ ہر ایک 20 گرام

ست پودینہ 4 گرام

خوراک

500-1000 ملی گرام کیپسول

امراض معدہ میں نہایت زود اثر ہے

اللہ سبحان تعالیٰ نے انسان کو دو گردوں سے نوازا ہے۔یہ اصل میں غدود ہوتے ہیں پسلیوں کے نیچے،پیٹ کی طرف،کمرمیں دائیں اور بائیں طرف واقع ہوتے ہیں۔گردہ 11 سینٹی میٹر لمبا،کم و بیش 7 سینٹی میٹر چوڑا اور 2 یا 3 سینٹی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ہر گردہ میں 10 لاکھ سے زائد نالی دار غدود،نیفران،یا فلٹر (جھلی) ہوتے ہیں،گردوں میں ایک اندازے کے مطابق 24 گھنٹوں کے دوران 1500 لیٹر خون گزرتا ہے۔

گردوں کا کام جسم سے فاسد،نقصان دہ،ضرورت سے زائد مادوں کو خارج کرنا ہے۔گردے جسم میں پانی اور نمکیات کا توازن برقرار رکھتے ہیں،مثلاجسم میں کیلشیم،پوٹاشیم ا ور فاسفورس کی مقدار کے علاوہ پانی اور دیگر نمکیات وغیرہ کا ایک حد تک جسم میں رہنا ضروری ہوتا ہے اس کی کمی و بیشی سے بہت امراض جنم لیتے ہیں،انسان زندہ نہیں رہ سکتا،گردوں کا کام ان مادوں نمکیات اور پانی میں توازن قائم

رکھنا ہے۔

گردے جسم کے لیے ایسے بہت سے مفید ہارمون پیدا کرتے ہیں اگر یہ ہارمون جسم میں کم ہو جائیں تو خون کی کمی کی بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔

گردے فیل ہونے کی بہت سی وجوہا ت ہیں جن میں چند اہم درج ذیل ہیں۔گردے کی جھلی کی سوزش،جھلی فلٹر یا نیفران کی ایک طرف فاسد مادے ہوتے ہیں دوسری طرف شفاف مادے جھلی کا کام فاسد مادوں کو فلٹر کرنا ہے،یہ جھلی اگر کام نہ کرے کسی وجہ سے خراب ہو جائے تو اس کے ساتھ والی جھلیاں بھی خراب ہونا شروع ہو جاتیں ہیں جس سے گردہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے۔

اس سے پیشاب کے اندرچربی یا خون آنا شروع ہو جاتاہے گردہ فیل ہونے کی سب سے زیادہ وجہ جھلی کی سوزش ہی بنتی ہے۔دوسری وجہ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر ہے،اگر شوگر کا مرض ہو تو اس کے عموماً *10* تا *15* سال کی مدت کے بعد گردوں کی خرابی کا شکار ہو جاتا ہے۔اس لیے شوگر کے مریضوں کو بہت احتیاط کرنی چاہیے اور شوگر کنٹرول رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے۔

اسی طرح بلڈ پریشر کی زیادتی کی وجہ سے بھی گردے خراب ہو جاتے ہیں،بلڈ پریشر کے مریضوں کو اپنا بلڈ پریشر کنٹرول رکھنا بے حد ضروری ہے ایسا نہ کرنے سے گردوں کے

ساتھ ساتھ دل کا دورہ اور فالج بھی ہو سکتا ہے۔

موسم گرما میں جسم کو پانی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے،کم پانی پینے سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور موسم سرما میں سردی کی وجہ سے کم پانی پیا جاتا ہے ،جس سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے جو گردوں میں پتھری کا سبب بنتا ہے،یہ پتھری پیشاب کے ذریعہ خارج نہیں ہو سکتی گرودوں کی جھلی میں زخم بنتے ہیں،جو سوزش کا باعث بن جاتے ہیں جو رفتہ رفتہ گردوں کے فیل ہونے کی طرف لے جاتے ہیں۔

یعنی پانی کی کمی گردوں کے فیل ہونے کا تیسرا بڑا سبب ہے۔جھلی کی سوزش،شوگر،بلڈ پریشر،پانی کی کمی وغیرہ دیکھا جائے تو یہ سب پانی کی کمی کی وجہ سے ہوتا ہے علاوہ ازیں پانی کا صاف نہ ہونا بھی اس میں شامل ہے۔

لیکن گردوں کے فیل ہونے کا ایک بہت اہم سبب عطائی حکیموں سنیاسیوں،کے کشتہ جات،نامناسب نسخہ جات بھی وجہ بنتے ہیں،بہت سے افراد " سدا جوانی " حاصل کرنے کے چکر میں اپنے گردے،جگر،اشتہاری معالجوں کی دی ہوئی ادویات کی نذر کر چکے ہیں۔

یہ تو مختصر ذکر گردوں کے فیل ہونے کی وجوہات کا تھا اسی طرح گردوں کے فیل ہونے کی اقسام بھی ہیں مثلاً اچانک

گردوں کا فیل ہو جانا،اس کی وجہ شدید گرمی میں پانی کی شدید کمی،خواتین میں زچگی کے دوران خون اور پانی کی کمی،ہائی بلڈ پریشر کا شدید دورہ اور سانپ کے کاٹ لینے اور بہت زیادہ مشقت کرنے وغیرہ سے اچانک گردے فیل ہو سکتے ہیں۔ایک اہم نقطہ یہ بھی قابل توجہ ہے کہ شوگر،ہائی بلڈ پریشر،جھلی کی سوزش وغیرہ سے مریض کے گردے پہلے سے کمزور ہوتے ہیں اس پر ذرا سی اونچ نیچ،مثلاً ناموافق دوا کھا لینا،بلڈ پریشر کا گر جانا یا بڑھ جانا،بہت زیادہ پسینے کا آجانا اس طرح کے حادثات سے وقتی طور پر اچانک گردے فیل ہو سکتے ہیں۔

گردوں کے فیل ہونے کی دوسری قسم ہے مستقل گردوں کی خرابی اس میں 50 فیصد تو گردے پہلے خراب ہوتے ہیں جن کے مناسب علاج ،پرہیز سے ان کو زیادہ دیر تک کارآمد رکھا جا سکتا ہے اور اگر ان کی دیکھ بھال نہ کی جائے تو رفتہ رفتہ گردے فیل ہو جاتے ہیں۔

یہ بات بہت قابل توجہ ہے کہ جب تک گردے 80 یا 90 فیصد تک تباہ نہ ہو چکے ہوں اس سے پہلے مریض کو اس کا علم ہی نہیں ہوتا وہ اپنا روز مرہ کا کام کرتا رہتا ہے،ایک گردہ ناکارہ بھی ہو جائے تو بھی دوسرا کام کرتا رہتا ہے،اسی طرح یہ بات بھی توجہ چاہتی ہے کہ جب گردے ایک بار مکمل ناکارہ ہو جائیں تو

کوئی دوائی یا علاج اس کو صحیح حالت میں نہیں لا سکتا۔
اس کا علاج پیوند کاری ہی ہے۔
اگر کسی کو درج ذیل علامات میں سے کوئی علامت محسوس ہو تو اسے گردوں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹر سے اپنا چیک اپ لازمی کروا لینا چاہیے۔کھانے کی خواہش کا ختم ہو جانا،یاداشت کی کمزوری،متلی اور قے کا آنا،چڑچراپن،تھکاوٹ کا محسوس ہونا،چہرے کا رنگ پیلا ہونا،خشک جلد،رات کو بار بار پیشاب آنا اور پیشاب میں رکاوٹ وغیرہ کا ہونا،شوگر کا مرض ہونا،بلڈ پریشر کی کمی یا زیادتی کا ہونا وغیرہ
گردوں کی بیماری کا علاج اس کی اقسام اور سٹیج کے مطابق کیا جاتا ہے۔
عام طور پر 50 فیصد گردوں کے فیل ہونے کا سبب شوگر،بلڈ پریشر،گردوں کا انفیکشن وغیرہ بنتا ہے اگر ان کا علاج کیا جائے تو اس سے گردوں کو مزید خراب ہونے سے بچایا جا سکتا ہے۔گردوں میں پتھری ہو تو اس کا علاج شعاعوں سے آپریشن سے ممکن ہے،لیکن مکمل طور پر گردوں کے فیل ہونے کی صورت میں گردوں کی پیوندکاری ہی اس کا علاج ہے جس میں گردہ دینے والے اور لینے والے کا بلڈ گروپ ایک ہونا ضروری ہے گردہ دینے والے کا جتنا قریبی تعلق ہو گا اس کی پیوندکاری اتنی کامیاب ہو گی۔

درده گرده میں آدمی ایسے تڑپتا ہے جیسے مچھلی بناں پانی کے جب ایسا کسی کو درد ہو تو گرده کے مقام پر فوراً گرم پانی سے ٹکور کریں،مولی کا نمک چٹائیں،تمباکو کو ابال کر نیم گرم مقام درد پر باندھ دیں اور ڈاکٹر کے پاس مریض کو لے جائیں خیال رہے نیم حکیم کے پاس نہیں۔الٹراساونڈ کروائیں۔پھر ڈاکٹر کی ہدایات کے مطابق عمل کریں۔

ایسی تمام غذائیں جن میں فولاد زیادہ پایا جاتا ہے ان سے پرہیز کریں مثلاً گوشت،چاول،مکئی،وغیرہ اس کے علاوہ سگریٹ نوشی،کولاکے مشروبات،شراب نوشی،وغیرہ سے پرہیز کریں۔

موٹاپا،زیادہ دیر تک بیٹھے رہنا،ورزش نہ کرنے والے افراد پر دیگر امراض کی طرح گردوں کے فیل ہونے کے چانس زیادہ ہوتے ہیں۔اس لیے صبح دو گلاس تازہ اور صاف پانی پینا،ہلکی پھلکی ورزش کرنا،دن میں بھی پانی پینا،کھانا کھانے کے فوراًبعد پانی نہ پینا چاہیے،رات کو سونے سے گھنٹا بھر پہلے دو گلاس پانی پینا چاہیے،قبض نہ ہونے دیں،اسی طرح دیگر حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے سے بہت سی امراض سے بچا جا سکتا ہے۔مختصر صاف پانی کا زیادہ استعمال،ہر

قسم کے نشہ سے پرہیز ،متوازن غذا،موٹاپے پر کنٹرول کرنے سے کافی حد تک اس مرض سے بچا جا سکتا ہے